Amöna,

oder

das sicherste Mittel,

den weiblichen Körper für seine naturgemäße Bestimmung zu bilden und zu kräftigen;

nach

den Grundsätzen der Anatomie und Aesthetik bearbeitet
und durch 86 Figuren erläutert

für

Aeltern und Erzieher,

welchen das Wohl der Jugend wahrhaft am
Herzen liegt,

von

Dr. J. A. L. Werner,

Lieutenant von der königl. sächs. Armee, Director eines gymnastischen und orthopädischen Instituts, korrespondirendem Mitglied der Gesellschaft für Natur= und Heilkunde, Ehrenmitglied des pädagogischen Vereins zu Dresden, Inhaber der k. k. österr. und königl. preuß. goldenen Medaille für Kunst und Wissenschaft rc.

Die Stärke des Mannes wohnt in der Kraft, die des Weibes in der Anmuth, denn nur durch diese herrscht und beglückt im Herrschen das Weib. — Anmuth nur ist die einzig wahre Königin im Weltall, denn wo sie sich auch zeigt, — auf dem Throne oder in der Hütte, — wird ihre Herrschaft anerkannt.

Dresden und Leipzig,
in der Arnoldischen Buchhandlung.
1837.

Vorrede.

Nicht immer schreitet das Gute rasch vorwärts! Zuweilen durchzuckt eine wahre, eine schöne Idee sogleich die menschlichen, der Bewegung fähigen Gemüther, sobald sie nur auftaucht aus dem Dunkel des Irrthums oder der Vergessenheit, und tritt wie durch einen Zauberschlag in's Leben; doch nicht immer. Manche Wahrheit ist lange zuvor in der Theorie da, ehe sie in die Praxis übergeht. Sie ist längst erkannt und nur mühsam und langsam wird sie in's Leben eingeführt. Einige Propheten derselben predigen sich heiser und machen sie klarer als das Tageslicht; doch die stumpfe Menge ihnen gegenüber sagt mit in den Schooß gefalteten Händen: „ja, ja! es ist wohl wahr! sie haben Recht!" bleibt aber ruhig in der gewohnten Trägheit und thut nichts, um das erkannte Bessere einzuführen und lebendig zu machen.

So ist es auch mit der Gymnastik gegangen. Ich will nicht von früheren Zeiten, sondern nur von den nächstvergangenen Jahren sprechen. Ihr Nutzen, ihre Nothwendigkeit ist genugsam anerkannt. Es giebt wohl schwerlich noch viele Pädagogen oder Familienväter oder Mütter, welche nicht überzeugt wären, wie dringend nothwendig es sei, das neuheranblühende Geschlecht nicht nur geistig, sondern auch körperlich gesund zu erziehen, und, daß ich von dem mir am nächsten Liegenden spreche, auch in unserem Vaterlande ist es fast allgemeine Meinung, daß unsere bisherige einseitige Erziehung einer nothwendigen Vervollständigung bedürfe, damit nämlich auch dem Körper sein Recht geschehe und auch er, wie der Geist, systematisch auferzogen und seine Kräfte entwickelt und ausgebildet werden. Demzufolge ist der Wunsch laut geworden, daß der Unterricht in den Leibesübungen zu einem öffentlich anerkannten, beschützten und unterstützten Lehrgegenstand an höheren und niederen Schulen erhoben werden möchte*). Aber was hat man zur Realisirung dieser Wünsche und guten Meinungen gethan?

*) Ich kann keinen schlagenderen und erfreulicheren Beweis für die allgemeine Anerkennung, welche die Gymnastik in unserem Vaterlande gefunden hat, anführen, als die Verhandlungen unserer dießjährigen Ständeversammlung. Von den ausgezeichnetsten Mitgliedern beider Kammern sind Reden gehalten worden, welche unwiderlegbar die Nützlichkeit der Gymnastik und die Nothwendigkeit, sie als Unterrichtsbranche öffentlich einzuführen, beweisen, und zwar nicht nur an Gelehrten-, sondern auch an Volksschulen, nicht nur für das männliche, sondern auch für das weibliche Geschlecht. Nicht minder beweiset die

Ich möchte mir nicht gern die Feindschaft des so einflußreichen, schönen Geschlechtes zuziehen, doch ich muß einen faulen Fleck in unseren socialen Verhältnissen berühren, nämlich den Standpunkt der Bildung, auf welchem eben dieses schöne Geschlecht bei uns steht. Wer das Leben, namentlich das in den größern Städten, kennt, und mit Wahrheitliebe darüber nachdenkt, der wird gestehen, daß unsere Damen außerordentliche Bildung besitzen, aber wenig ordentliche. Wie ihr Körper mit schimmernden Seidengewändern und leonischem Schmucke überdeckt ist, nachdem vorher die vielen Unvollkommenheiten an demselben durch allerhand Toilettenkünste — ich verrathe nichts, meine Damen! — ausgeglichen worden, so verhält es sich sehr häufig auch mit ihrer geistigen Bildung, die — wie der vernachlässigte Körper — das Einfache, Wahre und Schöne verschmäht, weil sie es nicht kennt — alle meine verehrten Leserinnen sind ausgenommen! — es ist ein schimmernder und flimmender Firniß, ein eitles Schauwerk, nur auf den Schein berechnet. Er ist gemeiniglich zusammengesetzt aus französischen und englischen Brocken, ein wenig Zeichnen, Singen und Claviren, von Allem etwas und nichts recht und auf die rechte Weise; dazu Canevassticken und allerlei hübsche Kunststückchen mit der Nadel, recht leicht und recht bunt, in glänzenden Farben, in die Augen stechend und doch keine ernste Anstrengung erfordernd. Mit diesem schimmernden Mixtum compositum wird das armselige Seelchen übertüncht und also ausstaffirt, wird das Dämchen in die Welt hinausgestellt und als eine Dame von vollendeter Bildung bewundert. Mit den übertriebenen, schwer zu befriedigenden Ansprüchen einer krankhaften Eitelkeit wird sie einem Manne zu Theil, wird seines Lebens Last, statt seines Lebens Glück zu werden; denn die wahrhafte Bildung des Gemüthes, des Geistes und des Körpers besitzt sie nicht.

Wem dieses übertrieben scheint, der befrage den ersten beßten Arzt und denke selbst weiter darüber nach, in wie weit es wahr ist. Wer auch verschroben genug wäre, die Art und Weise, wie man unsere Damen geistig erzieht, für unübertrefflich zu halten, der muß doch gewiß mit mir darin übereinstimmen, daß ihre physische Erziehung im Allgemeinen auf unverzeihliche Weise vernachlässigt wird. Und doch hängt von den Frauen das Wohl und

---

große Uebereinstimmung der Mitglieder beider Kammern, wie sehr man von der Vortrefflichkeit der Sache durchdrungen ist. Man sehe die Mittheilungen der Verhandlungen des Landtages: 52. öffentliche Sitzung der ersten Kammer am 6. März 1837, S. 1503 ff. Ferner die 147. öffentliche Sitzung der 2. Kammer am 18. Aug. 1837, S. 4253 ff.

das Wehe unseres ganzen Geschlechtes ab. Die kranke, geistig und physisch verzogene Gattin, welches Glück kann sie dem Gatten bieten? Welche Erheiterung, welche Erleichterung kann er, umgeben von des Lebens Mühen und Kämpfen, bei ihr finden! Welchen Lebensmuth, welche Freudigkeit zur Erfüllung der Lebenspflichten kann er aus ihrem Umgange schöpfen? Wird sie ihm gesunde, kräftige, zu frohen Hoffnungen für die Zukunft berechtigende Kinder gebären? und wird sie die in Gesundheit des Leibes und des Geistes blühenden Sprößlinge immer mit gesundem Sinne, Verstande und Gemüthe, mit heiterer Pflichttreue zu erziehen wissen? Ich weise auf das Leben hin, meine Leser und Leserinnen. Beantworten Sie sich diese Fragen selbst.

Der weibliche Körper, nach seinem Organismus und seiner Bestimmung, bedarf der Bewegung und naturgemäßen Aeußerung, Uebung und Ausbildung seiner Kräfte. Diesem Naturgesetze arbeitet unsere Erziehung und die gewöhnliche Lebensweise der meisten Frauen entgegen. Zu einem ewigen Sitzen und noch dazu zum Krummsitzen verurtheilt, rächt sich die Natur, indem sich tausend Krankheiten innerlich und äußerlich erzeugen, denen man dann durch Arzneimittel zu begegnen sucht; deren Quelle man aber nicht verstopft und die sich daher immer wieder erzeugen, so daß ein sieches Geschlecht die traurige Folge davon ist.

Es konnte daher nicht fehlen, daß, als ich vor einigen Jahren hier mein gymnastisches Institut für die weibliche Jugend eröffnete, sich dieses auch sogleich einer erfreulichen Theilnahme des Publikums erfreute. Fanden sich auch anfangs einige Feinde, die es wie alles Neue mit mißtrauischen Augen betrachteten und von allerhand üblen Folgen träumten, so waren doch diese zu unbedeutend, um den Fortgang desselben hindern zu können. Auf der andern Seite fanden sich desto mehr Freunde und Beförderer desselben, so daß sich dasselbe erweitern konnte und immermehr Theilnehmerinnen zählte. Um die mir und Andern so wichtig erscheinende Sache der physischen Ausbildung des weiblichen Geschlechts noch mehr zu fördern, gab ich eine Gymnastik für die weibliche Jugend heraus, welche das Publikum unterrichten sollte, was in meinem Institute getrieben würde, und welche denjenigen Lehrern zum Leitfaden dienen sollte, welche, die Wichtigkeit der Sache erkennend, sich bewogen fühlen möchten, ebenfalls dergleichen Institute zu errichten.

Ob nun also gleich die Nützlichkeit der Leibesübungen für die weibliche Jugend keineswegs verkannt worden ist und die Theilnahme an der Sache zugenommen hat, so geht doch im Allgemeinen die Ausbreitung derselben einen langsamen Gang, und die Fortschritte sind nicht so rasch und all-

gemein, als man von einer allgemein als gut, nützlich und nothwendig anerkannten Sache erwarten sollte. Doch hat man eben jetzt an verschiedenen Orten angefangen, gymnastische Schulen für Mädchen zu eröffnen, und von verschiedenen andern Orten sind Anfragen an mich ergangen und Rathschläge von mir in dieser Hinsicht gefordert worden, so daß ich sehe, daß die Verbreitung der Gymnastik auch unter dem weiblichen Geschlechte, wenn auch nicht sehr schnelle, doch immer allmählige Fortschritte mache, welche hoffen lassen, daß die Zeit nicht allzufern liege, wo in jedem Orte Anstalten sein werden, in denen der Körper der Knaben wie der Mädchen Uebung und Ausbildung finden werde. Ich habe mich deßhalb entschlossen, meine auf diesem Felde gesammelten Erfahrungen und Gedanken dem Publikum in dieser neuen Schrift mitzutheilen und den Lehrern eine Anleitung in die Hände zu geben, nach welcher sie ihre Anstalten einrichten, oder aus welcher sie doch wenigstens für dieselben einige Ideen schöpfen, einige Belehrungen erhalten können.

Wird in der Folgezeit die Gymnastik allgemeiner blühen, so werden auch schönere Früchte zur Reife kommen.

Der Verständige hört gern die Rathschläge, die ihm die Erfahrung an die Hand giebt, denn eine jede Sache hat ihre Schwierigkeiten. So hoffe ich denn, daß der, welcher die Gymnastik der weiblichen Jugend mit Erfolg lehren will, auch diese meine Rathschläge gern hören wird, denn nicht ein Jeder, der es unternimmt, dieselbe zu lehren, ist auch sogleich geschickt dazu. Namentlich ist es ein großer Unterschied zwischen den Leibesübungen, welche für die männliche Jugend passend und ersprießlich, und zwischen denjenigen, welche es für die weibliche Jugend sind. Der Organismus und die Bestimmung des männlichen und des weiblichen Körpers sind verschieden; nach dieser Verschiedenheit müssen also auch die Leibesübungen berechnet werden, welche zu Nutz und Frommen der Knaben oder der Mädchen dienen sollen. Auf physiologischen Grundsätzen muß der gymnastische Unterricht beruhen und der Lehrer der Gymnastik wird daher auch der physiologischen Kenntnisse nicht wohl entbehren können.

Doch auch eine andere Seite ist besonders bei der Mädchengymnastik noch zu berücksichtigen, nämlich die ästhetische; es wird daher auch ein ausgebildetes Schönheitgefühl eine bei einem Lehrer der Gymnastik nicht zu missende Eigenschaft sein.

Denn nicht nur die Kraft, nicht nur die Stärkung des Körpers und die Befestigung der Gesundheit desselben soll der Zweck bei den Leibesübungen der heranblühenden Jungfrauen sein, sondern auch die Anmuth der Körperbewegungen soll dadurch befördert werden. Eine Frau, welche

eine blühende Gesundheit besitzt, besitzt einen großen Schatz, und nicht minder der Mann, der so eine Frau sein eigen nennt; doch eines weit größeren Glückes ist sie und er theilhaftig, wenn der in Gesundheit blühende Leib auch von der unverwelklichen Zierde, von dem lieblichen Reize der Anmuth umgossen ist. Sie ist dem Weibe das, was der in gesunder Fülle blühenden Blume der balsamische Duft, der schöne Farbenglanz ist; ja noch mehr, denn sie kündigt uns eine wohlgebildete, eine schöne Seele an, die Lebensglück um sich her zu verbreiten im Stande ist. Deßhalb schicke ich mein Buch unter dem Namen Amöna in die Welt und habe mich bei der Bearbeitung desselben, so wie bei meinem Unterrichte von physiologischen und ästhetischen Grundsätzen leiten lassen, und ich wünsche, daß diese meine Amöna dazu beitragen möge, recht viele Amönen zu bilden.

Den Lehrern der Gymnastik rathe ich daher zunächst das Studium der Physiologie an, damit sie keine Mißgriffe bei der Wahl ihrer Uebungen begehen. Die Physiologie ist die Lehre von der organischen Natur des Menschen, d. h. von den Gesetzen, nach denen das organische Leben in der menschlichen Form sich äußert, und von den Verrichtungen der Theile des menschlichen Körpers. Sie setzt, um über das organische Leben des Menschen urtheilen zu können, nothwendig die aus der Anatomie des Menschen geschöpfte Kenntniß vom Baue der einzelnen Theile desselben voraus. Die Kenntniß vom Baue dieser einzelnen Theile, von der Zusammenfügung derselben zu einem Ganzen und von den Verrichtungen und Bestimmungen der einzelnen Glieder, so wie des ganzen Menschenkörpers ist einem Lehrer der Gymnastik, der dieselbe mit wahrhaftem Nutzen lehren und sich über das Gemeine erheben will, unumgänglich nöthig. —

Das Schöne ist nach Plato das schickliche Zusammenstimmen, Rundung und Ebenmaß. Diese Bestimmung des Begriffs der Schönheit, welche der gebildete Grieche, dessen Auge die schönsten Werke der Kunst zu sehen gewohnt war, giebt, paßt sehr wohl auf diejenige Schönheit, die das Auge erschaut, die Schönheit der Form. Die höchste Schönheit der Form aber bringt die Natur durch die Entwickelung schöner menschlicher Körper in der vollen Blüthe der Jugend hervor. Daher kann auch die Bildhauerkunst nichts Vollkommeneres nachahmen als schöne jugendliche Menschengestalten. Die Kunst überhaupt soll die Natur nachahmen. Weicht sie von diesem Gesetze ab, so verfällt sie in das Phantastische oder Widerliche und Sinnlose, und ihre Werke können keinen Anspruch auf Schönheit machen. Die Natur aber bringt Schönes und Häßliches hervor, und in vielen ihrer Werke finden wir beides vermischt. Die Kunst

soll nun zwar eine Nachahmerin der Natur sein, aber nicht eine Nachahmerin des Häßlichen, des Ekelerregenden, des Gemeinen, was die Natur hervorbringt, sondern des Schönen, des Idealen in der Natur, weßhalb auch diejenigen Kunstwerke nur wahrhaft schön sind und allgemein als schön anerkannt werden, deren Meister die Natur glücklich idealisirt haben, die mit dem göttlichen Funken des Genie's das wahrhaft Schöne in der Natur erkannten, auffaßten, tief empfanden und verklärten, und mit kunstreicher Hand zu bilden und wiederzugeben verstanden.

Von diesem Gesetze ließen die alten Griechen sich leiten, deßhalb leisteten sie in der Bildhauerkunst das Höchste, was wohl je geleistet werden kann, und sie sind noch jetzt unsere unübertroffenen Meister.

So wird auch der Lehrer der Gymnastik die Natur zu beobachten und zu studiren haben und emsig das in sich aufnehmen, was sich ihm Schönes in Haltung, Bewegung der Körper und in Gruppirungen zeigt. Dann aber dürfte er wohl schwerlich hinsichtlich der Leibeshaltung, der Bewegung und des Geberdenspiels irgendwo eine würdigere Schule finden, als in dem Studium der griechischen Bildwerke. Hier trifft man eine solche Mannigfaltigkeit in edlen, imposanten, würdigen Haltungen, in geistreichen, anmuthigen, effektvollen und dabei stets schicklichen, stets wahren, naturgemäßen und schönen Stellungen, daß man nicht umsonst nach würdigen Musterbildern für Darstellung des Edlen, des Hohen, des Großartigen, des Rührenden, des Gemüthlichen, des Anmuthigen und Zarten suchen wird.

Diesem zunächst wird der lernbegierige Lehrer der Gymnastik Nahrung und Ausbeute finden in der aufmerksamen und verständigen Betrachtung der Kunstwerke, die der Pinsel großer Meister in der Malerkunst hervorbrachte wie die eines Raphael. Er betrachte diese einfachen und doch so schönen Gruppirungen, diese wahren, natürlichen und doch so idealischen Gestalten, die der Pinsel dieses Meisters hingezaubert hat, und er wird begreifen, was es heißt, das Ideale in der Natur nachzuahmen, das eine so schöne, eine unauslöschliche Wirkung auf das Gemüth des Beschauers hervorbringt, er wird es fühlen, welchen Adel, welche Würde, welche Anmuth, welche Schönheit die Darstellung des menschlichen Körpers wiederzugeben vermag. Er trage, was er hier lernt, auf seinen gymnastischen Uebungplatz über und suche, es lebendig darzustellen und die Körperbewegungen seiner Schülerinnen mit dem reizenden Gewande der Anmuth zu bekleiden. Wir haben ihm einige Andeutungen in diesem Buche darüber gegeben, er suche es zu vervollkommnen und besser zu machen.

Inhaltsverzeichniß.

Erste Abtheilung.

Zweite Abtheilung.

Dritte Abtheilung.

Vierte Abtheilung.

Fünfte Abtheilung.

Verbesserungen.

S. 24 st. Gang- und Lauf-Uebungen, l. Gang-, Lauf-, Spring- und Stab-Uebungen.
- 57, Z. 9 v. u. st. worüber die fünfte, l. die vierte.

Erste Abtheilung.

Allgemeine gymnastische Ausbildung des weiblichen Körpers.

Erste Vorübungen.

Je geringfügiger die Vorübungen, die ich eben beschreiben will, scheinen mögen, um so mehr halte ich es für nothwendig, auf ihre Wichtigkeit aufmerksam zu machen, und bitte die Lehrer, welche sich dieser Anleitung bei'm Unterricht in der Gymnastik für Mädchen bedienen wollen, recht dringend, sie ja nicht mit gleichgiltigem Auge zu überfliegen, sondern recht bedachtsam bei ihnen zu verweilen und mit dem gewissenhaftesten Lehrerfleiße sie in Anwendung zu bringen. Die Anfänge jeder Sache sind klein und scheinen gering. Die 24 Buchstaben des Alphabets, wie scheinen sie doch so unbedeutend, und doch sind sie die unentbehrliche Basis der ganzen, unübersehbaren Literatur der Welt. Können wir in die Heiligthümer der Literatur eintreten, ohne diese Buchstaben, diese anscheinenden Kleinigkeiten, zu lernen? Die Gymnastik kann von diesem allgemeinen Gesetze keine Ausnahme gestatten, sie beginnt mit dem Kleinen und hört mit dem Großen auf. Bei ihr ist es eben so, wie bei jedem anderen Lehrgegenstande, erforderlich, daß man streng systematisch zu Werke gehe, wenn das Resultat derselben ein glückliches sein soll.

Der Lehrer lasse sich daher diese Vorübungen als die Basis, worauf die ganze Körperausbildung beruht, empfohlen sein, und erlasse seinen Schülerinnen die gründliche Ausübung derselben eben so wenig, als der Sprachlehrer seinen Zöglingen die vollständige Erlernung der Buchstaben erlassen kann.

Wir kommen nun zur Sache selbst.

Der nächste Zweck der eben zu beschreibenden ersten Vorübung ist, den Körper der Schülerin zu den künftigen Uebungen geschickt, nämlich beweglich zu machen, und zu bewirken, daß er eine regelmäßige Haltung gewinne. Der Lehrer muß sie mit jeder einzelnen Schülerin vornehmen, und damit zu Anfang jeder Unterrichtstunde so lange fortfahren, bis er seinen Zweck erreicht hat.

Zuerst läßt der Lehrer die Schülerin in folgender Stellung vor sich hintreten. Die Fersen, von denen keine weiter vor als

die andere stehen darf, müssen eng aneinander schließen, und die Fußspitzen von der Mittellinie, welche man sich zwischen beiden Fersen hindurch gezogen denkt, gleich weit abstehen und nach auswärts gerichtet sein, wobei man sich jedoch vor Uebertreibung zu hüten hat. Die Schwere des Körpers muß, gleichseitig vertheilt, mehr auf den Ballen der beiden Füße als auf den Fersen ruhen. Die Beine müssen gerade gehalten, die Kniee ungezwungen nach außen gewendet und die Muskeln natürlich gestreckt werden, so daß die Waden, ein wenig nach innen gedreht, sich leise berühren. Der Oberleib ist gut aus den Hüften, welche stets gleich hoch zu halten sind, herauszuheben, der Unterleib dagegen natürlich und ungezwungen zurückzuziehen und der Hintere etwas zurückzudrücken. Das Rückgrat oder Kreuz muß einwärts gebogen oder gewölbt und die Schultern müssen dabei gleichmäßig heruntergelassen und so viel als möglich, jedoch ohne merkliche Anstrengung, zurückgenommen werden, damit die junge, zarte Brust sich heraushebe und wölbe, wodurch die Lunge, weit entfernt, gedrückt zu werden, vielmehr freien Spielraum zu ihren naturgemäßen Bewegungen erlangt. Die Arme hängen dabei etwas gerundet und mit ein wenig nach auswärts gewendeten Ellenbogen an beiden Seiten herab, und die natürlich geöffneten Hände berühren mit nach außen gerichteten Knöcheln das Kleid leise in der Gegend der Schenkel; denn wollte die Schülerin die Hände weiter nach vorn oder nach hinten zu halten, so würde das eben so widrig als unschicklich aussehen. Die Schülerin kann auch nach Befinden mit dem Daumen und Zeigefinger das Kleid leicht erfassen, nur muß sie sich dann hüten, dasselbe weder auseinander, noch in die Höhe zu ziehen, und dabei vorzüglich die Ellenbogen gut runden. Der Kopf muß frei und ungezwungen aus den Schultern herausgehoben und das Kinn natürlich angezogen werden. Der Blick darf nicht nach dem Boden, sondern muß mit bescheidener Freundlichkeit und Anmuth geradeaus gerichtet sein.

Nun betrachtet der Lehrer den Körperbau einer jeden Schülerin wohl, um bei den Uebungen seine Maßregeln danach nehmen zu können.

Hierauf stellt sich der Lehrer hinter die, in der angegebenen Stellung befindliche Schülerin, und legt seine beiden Hände auf die Schultern derselben auf, so daß die vier Finger seiner Hand die Schulter nach vorn zu umgreifen, der Daumen aber sich hinten an das Schulterblatt anlegt. Jetzt läßt er die Schülerin erstens die Arme hoch erhoben langsam drehen, und zwar so, daß dieselbe, beide Arme zugleich und ebenmäßig nach vorn erhebend, und von oben nach hinten zu wieder herunterbewegend, damit einen ganzen Kreis beschreibt.

Bei diesen Bewegungen der Arme darf der Kopf nicht vor-

gestreckt werden, sondern er bleibt stets mit angezogenem Kinn in seiner geraden Richtung; überhaupt soll der ganze übrige Körper bei dieser Uebung sich nicht bewegen.

Während die Schülerin die Arme nach hinten zu bewegt, giebt der Lehrer eine verhältnißmäßige Hilfe; indem er nämlich mit seinen vier Fingern den Oberarm und die Schultern der Schülerin mäßig zurücknimmt, drückt er mit dem Daumen das Schulterblatt hinein. Bei einem regelmäßigen und fehlerfreien Körperbau ist eine nur schwache Hilfe hinreichend, während bei Engbrüstigen eine verhältnißmäßig stärkere gegeben werden muß. Bei Schülerinnen, deren eine Schulter höher als die andere ist, wird der Daumen gegen das höhere Schulterblatt schärfer gedrückt, wodurch dieser Fehler zuweilen schon entfernt werden kann.

Hierauf folgt nun zweitens: das Zurücknehmen der Arme.

Die Schülerin dreht die an den Seiten herabhängenden Arme so weit herum, daß die Daumen sich auswärts und etwas nach hinten zu wenden. Der Lehrer ergreift ihre Hände so, daß seine vier Finger das Inwendige und seine Daumen die Rückseite derselben berühren, und sucht nun die gestreckten Arme der Schülerin nach und nach hinter dem Rücken derselben gegeneinander zu drücken, so daß sich endlich die Rückseiten der Hände berühren.

Dieses wird jedoch nur bei einem regelmäßig gewachsenen Körper sogleich erreicht. Bei Engbrüstigen bewirkt man es nur nach und nach durch fortgesetzte Uebung. Es leuchtet dabei ein, daß Behutsamkeit von Nöthen ist, indem ein gewaltsames Zusammendrücken von höchst nachtheiligen Folgen sein könnte. Der Lehrer nehme daher die Arme nur so weit zurück, als es der Körperbau der Schülerin gestattet, und halte sie auf diesem Punkte fest. Dabei lasse er den auf den Ballen der Füße ruhenden Körper sich langsam auf- und niederbewegen, und sehe darauf, daß bei diesen Bewegungen die Kniee wohl auswärts gebogen werden und die Haltung des Oberkörpers gerade sei.

Statt dieser Bewegungen kann man auch die Schülerin sich auf den Fußspitzen ununterbrochen aufschnellen lassen. Diese Uebung ist besonders denen sehr dienlich, deren Rücken- oder Schulterbau nicht ganz fehlerfrei ist; denn durch das Festhalten der Arme und die, durch das gleichzeitige Aufschnellen hervorgebrachte Erschütterung richten sich leicht die fehlerhaften Glieder in ihre gehörige Lage ein, wenn der Fehler nicht schon zu bedeutend ist.

Bei gut Gewachsenen wird man es sehr bald, bei Anderen durch eine etwas längere Uebung dahin bringen, daß nicht nur die Rückseiten der Hände, sondern auch die Ellenbogen sich berühren.

Hieran schließt sich die dritte Uebung: das Zusammenschlagen der Hände vor- und rückwärts. Die Schülerin nämlich streckt die Arme gerade vor sich aus, so daß die Innenseite der beiden Hände gegeneinander gedrückt und die Daumen aufwärts gewendet sind. Hierauf schlägt sie die beiden gestreckten Arme dergestalt zurück, als wenn sie die Rückseite der Hände hinter ihrem Rücken gegeneinander schlagen wollte, was auch in der That durch diese Uebung bewerkstelligt werden soll, in der Regel aber nicht sogleich zu Stande gebracht wird. Deßhalb stellt sich der Lehrer wiederum hinter die Schülerin, ergreift auf gleiche Weise, wie bei der zweiten Uebung, die Hände derselben, sobald sie dieselben hinterbringt, und wendet dieselbe Hilfe, wie zuvor, an; nur mit dem Unterschiede, daß er die Hände nicht längere Zeit fest hält, sondern sie sogleich wieder los läßt, damit die Schülerin dieselbe Bewegung der Arme schnell hintereinander mehrmals wiederholen kann, welche Uebung der Lehrer so lange fortsetzen läßt, als er es für gut befindet. Bei jedem folgenden Zurückschlagen der Arme werden die Hände hinter dem Rücken sich einander mehr nähern.

Auf diese mit jeder Schülerin einzeln vorgenommenen Uebungen kann der Lehrer eine allgemeine folgen lassen. Er kommandirt:

Angetreten! *)

Alle stellen sich der Größe nach in einer Reihe auf, und zwar so dicht aneinander, daß sich etwa die Kleiderärmel leise berühren; die größeren Mädchen auf dem rechten Flügel, die kleineren auf dem linken. Ist ihre Anzahl nicht zu groß, so daß sie leicht in einer Reihe zu übersehen sind, so kommandire der Lehrer:

Mit Zwischenraum — angetreten!

worauf die Zweite an Größe und in der Reihe ihren rechten Arm erhebt, ihn seitwärts rechts in horizontaler Richtung ausstreckt und sich so weit von der Ersten oder ihrer Nachbarin zur Rechten entfernt, daß sie die linke Schulter derselben mit den Fingerspitzen berührt. Die Dritte und alle Anderen machen nacheinander dasselbe. Ist dieses geschehen, so folgt das Kommando:

Augen — rechts! (links)! —

richt't euch!

*) Der Strich unter den Kommandowörtern bedeutet allemal, daß sie gedehnt ausgesprochen werden müssen; ein \ aber, daß sie schnell oder kurz hervorzustoßen sind. Der — zwischen den Kommandowörtern bezeichnet, daß dieselben von einander getrennt, und ⌒ daß sie zusammen ausgesprochen werden.

Die Schülerinnen wenden den Kopf und die Augen rechts (links) und richten sich gehörig in die gerade Linie ein; diese wird dann hergestellt sein, wenn eine jede noch einen Schimmer von der Brust ihrer dritten Nachbarin sehen kann. Hierauf wird kommandirt:

Augen gerad — aus!

und die Schülerinnen bringen Kopf und Augen in die gerade Richtung wieder zurück.

Ist die Anzahl jedoch größer, so lasse man zwei Glieder bilden. Demnach lasse man sie zuerst Alle in einem Gliede mit Richtung und Fühlung rechts antreten und kommandire dann:

Zu Zweien — abgezählt!

Die erste Schülerin am rechten Flügel wendet den Kopf links und zählt laut: Eins! Die zweite wendet den Kopf ebenfalls links und zählt laut: Zwei! die dritte wiederum: Eins! und so machen es alle der Reihe nach, bis zur letzten am linken Flügel. Auf das Kommando:

Die Zweien — sechs Schritt — (oder welche Anzahl der Lehrer sonst bestimmen mag)
Vor!

treten alle Zweien mit dem linken Fuße an, gehen die bestimmten Schritte vor und richten sich wieder rechts in die gerade Linie ein.

Sind die Schülerinnen also aufgestellt, so läßt der Lehrer nun die

zweite Vorübung

folgen.

Haben die Schülerinnen die gerade Stellung wohl begriffen, und wissen sie sich mit einer anständigen Leichtigkeit, die nichts Erzwungenes oder Aengstliches durchblicken läßt, in derselben zu halten, so kommandire der Lehrer:

Die Einsen gehen an die Zweien — vor!

worauf sämmtliche Einsen, mit dem linken Fuß zuerst vorschreitend, so weit den Zweien sich nähern, daß sie einen Schritt hinter denselben zu stehen kommen. Auf:

Hände aufgelegt!

legen die Einsen ihre Hände so auf die Schultern der Zweien, daß die vier Finger jeder Hand nach der Brust zu, und die Daumen an die Schulterblätter zu liegen kommen. Darauf erfolgt das Kommando:

Beide Arme — hoch!

auf welches die Zweien die gestreckten Arme emporheben. Auf:

Langsam drehen!

fangen die Zweien an, ihre Arme von vorn nach hinten in einen Kreis langsam zu drehen; während die Einsen mit ihren vier Fingern die Schulterpartieen derselben sanft zurückdrücken und mit dem Daumen einen scharfen Gegendruck geben. Diese Kreisbewegung der Arme dauert so lange fort, bis des Lehrers

Halt!

erfolgt.

Dieser kommandirt nun weiter:

Die Hände verwendet zurückgenommen!

die Einsen ergreifen die verwendeten Hände der Zweien, ganz so, wie es in der ersten Vorübung der Lehrer gethan hat. Ferner auf:

Abwechselnd nieder und in die — Höh'!

lassen sich die Einsen und die Zweien zugleich, mit nach außen gerichteten Knieen, langsam nieder und wieder in die Höhe, ohne die gerade Haltung des Oberkörpers im Geringsten zu verlieren. Auf:

Halt!

richten sich beide Nummern langsam in die Höhe und lassen die Arme wiederum an den Seiten natürlich herabhängen.

Nachdem nun der Lehrer alle Schülerinnen auf das Kommando:

Rechts um — kehrt!

die halbe Wendung rechts hat machen lassen, wird die nämliche Uebung wiederholt; jedoch so, daß nun die Einsen das zu thun haben, was vorher die Zweien, und die Zweien das, was die Einsen machten.

Nach Beendigung dieser Uebung kommandirt der Lehrer:

Die Einsen — rechts um — kehrt!

worauf die Einsen die halbe Wendung machen, während die Zweien ihre Stellung beibehalten.

Hände gegeben!

Fußspitzen und Fersen in eine Linie gebracht!

Hierauf erheben sämmtliche Schülerinnen, welche ungefähr einen Fuß von einander entfernt stehen, beide etwas gerundete Arme so hoch, daß Ellenbogen und Hände mit den Schultern in gleicher Linie sich befinden, wobei die Einsen und Zweien sich

mit dem Daumen und Zeigefinger erfassen, während die übrigen Finger nicht geschlossen, sondern leicht und ungezwungen gerundet sind. Die Fußspitzen werden so weit links und rechts seitwärts gestellt, daß Fersen und Fußspitzen eine Linie bilden.

Abwechselnde Biegung — ganz nieder und in die — Höh'!

Beide Schülerinnen biegen sich langsam, Ferse an Ferse geschlossen, so weit als möglich nieder, und erheben sich eben so langsam wieder. Dabei lasse der Lehrer immer die gute Haltung des Oberkörpers beobachten; nämlich der Leib und die Schultern zurück, das Rückgrat gewölbt, der Oberleib aus den Hüften und der Kopf aus den Schultern frei und ungezwungen herausgehoben.

Dieses Auf- und Niederbewegen lasse man öfter wiederholen und kommandire dann:

Hände behalten —
Fußspitzen an die Fersen —
Abwechselnd — ganz nieder und in die — Höh'!

Beide Schülerinnen setzen auf den zweiten Kommandoruf die Füße so gequert vor einander, daß die linke Fußspitze die Ferse des rechten und die rechte Fußspitze die Ferse des linken Fußes berührt. Auf das dritte Kommando erfolgt dieselbe Niederbiegung wie oben. Auf:

Halt!

bleiben Alle ruhig in der aufgerichteten Stellung stehen. Auf:

Gerade Stellung und Hände los!

wird die gewöhnliche gerade Stellung wieder angenommen. Hiernach kommandirt man:

Eingerückt — Marsch!

Alle Einsen machen Rechtsumkehrt, und zwar auf der rechten Ferse. Während dieser Drehung beginnt der linke Fuß vorwärts zu schreiten; die Schülerinnen machen auf den dritten Schritt Halt, und auf des Lehrers Kommando:

Eins! — zwei! — drei!

machen die Einsen die halbe Wendung rechts und stellen die Frontlinie mit Zwischenräumen wieder her.

Ausbildung des Körpers auf der Stelle.

Der Zweck dieser Uebungen ist, die Glieder gelenk, elastisch und kräftig, die Haltung sicher und zierlich zu machen. Der

Lehrer betreibe sie mit Sorgfalt und nicht mit zu vielen Schülerinnen zugleich, damit es ihm möglich sei, jeder einzelnen die nöthige Aufmerksamkeit zu widmen. Er kommandire, wie folgt:

Ellenbogen in die Hände genommen!

Die Schülerinnen legen beide Unterarme gequert auf den Rücken. Die rechte Hand umfaßt von unten den linken Ellenbogen und die linke Hand eben so den rechten. (Taf. 4. Fig. 43.).

In die — Höh'!

Die Schülerinnen erheben sich langsam auf den auswärts gerichteten Fußspitzen. Ferse wird an Ferse geschlossen und die regelmäßige Haltung des Körpers vollkommen beibehalten.

Nieder!

In der nämlichen Körperhaltung lassen sich die Schülerinnen nieder. Auf das Kommandowort:

In die — Höh'!

erheben sie sich wie vorher auf die Fußspitzen.

Ganz — nieder!

Jetzt lassen sich Alle nicht blos auf den ganzen Fuß nieder, sondern biegen auch die Kniee, so weit nur immer möglich, auswärts. Dabei ist wohl in Obacht zu nehmen, daß sich die Ferse so wenig als möglich vom Boden erhebe und der Oberkörper seine gerade Haltung nicht aufgebe. Auf:

In die — Höh'!

erfolgt die Erhebung des Körpers im Gleichgewichte so weit, daß er wieder auf den Füßen feststeht.

Abwechselnd — ganz nieder und in die — Höh'!

Die vorigen Bewegungen werden ganz in derselben Weise wiederholt, nur mehrmals aufeinander folgend, bis der Lehrer durch das

Halt!

die gerade Stellung wieder annehmen läßt.

In die — Höh'!

Alle erheben sich auf die Fußspitzen.

Mit angespannten Kniemuskeln
auf — geschnellt!

Die Kniee bleiben fest gestreckt und das Aufschnellen wird lediglich durch die Fußgelenke bewirkt. Diese Uebung vermehrt nicht nur die Elasticität und Kraft der Fußgelenke, sondern festigt auch das Rückgrat durch die Anspannung und gleichzeitig her=

vorgebrachte Erschütterung. Die Schülerinnen schnellen sich so lange auf, bis

Halt!

kommandirt wird. Auf ein abermaliges

In die — Höh'!

erheben sie sich wieder auf die Fußspitzen. Nun kommandirt der Lehrer

Mit losgelassenen Kniemuskeln auf — geschnellt!

Bei dem nunmehrigen Aufschnellen werden die Kniee losgelassen, d. h. die Muskeln derselben nicht angespannt oder nicht durchgedrückt. Der Oberkörper aber behält seine gerade und gefällige Haltung und bei'm Niedersprunge berühren nur die Fußspitzen den Boden. Wenn bei der vorigen Uebung die Kräftigung der Fußgelenke beabsichtiget wurde, so soll die gegenwärtige eine angenehme Leichtigkeit des Körpers bei'm Auf- und Niedersprunge erzeugen. Man sehe daher besonders darauf, daß ein schwerfälliges Auffallen auf die Fersen vermieden werde. Die Uebung wird fortgesetzt, bis das

Halt!

des Lehrers erfolgt.

Die folgende Uebung ist mehr auf Beförderung der Gelenkigkeit in den Hüften berechnet. Der Lehrer kommandirt zuerst wieder:

In die — Höh'!

Die Schülerinnen erheben sich auf die Fußspitzen.

Mit gespreizten Füßen

auf — geschnellt!

Indem sich die Schülerinnen wie vorher aufschnellen, strecken sie in der Luft beide Beine mit wohl ab- und auswärts gerichteten Fußspitzen nach beiden Seiten hin etwas aus, und schließen bei'm Niedersprunge die Fersen wieder an einander an, wobei aber dieselben den Boden nicht berühren dürfen.

Halt!

beendigt diese Uebung, und sie wird nun etwas modificirt wiederholt, nämlich auf:

In die — Höh'!

erheben sich die Schülerinnen abermals auf die Fußspitzen, und auf:

Mit gespreizten Füßen und gekreuztem Nieder-
sprunge auf — geschnellt!

schnellen sie sich in der vorigen Weise in die Höhe, schlagen aber bei'm Niedersprunge die Beine kreuzweis übereinander, so daß das eine Mal der rechte, das andere Mal der linke Fuß vorzustehen kommt. Diese Uebung wird nur dann gut ausgeführt zu nennen sein, wenn die Arme und der Oberkörper während des Sprunges in ruhiger, gerader Haltung bleiben, die Fußspitzen abwärts und auswärts gerichtet sind, der Niedersprung nicht schwerfällig, sondern leicht auf den Fußspitzen erfolgt, und das eine Mal die rechte Ferse dicht vor der linken Fußspitze und das andere Mal die linke Ferse dicht vor der rechten Fußspitze zu stehen kommt. Zur Beendigung der Uebung wird

Halt!

kommandirt.

Eine andere Modification ist folgende:

In die — Höh'!

Abermalige Erhebung auf die Fußspitzen.

Ganz — nieder!

Die Schülerinnen biegen, den Oberkörper gerade haltend, die Kniee wohl auswärts gerichtet, sich ganz nieder und bleiben in dieser gebogenen Stellung bis auf das Kommando:

Auf — geschnellt!

Augenblicklich schnellen sie sich vom Boden auf. Bei'm Niedersprunge strecken sie die Kniee und Fußspitzen und fallen leise auf, zugleich stehen sie ganz gerade und ruhig wieder da.

Fersen abwechselnd auf — geschnellt!

Die Schülerinnen schnellen eine Ferse um die andere so weit als möglich kurz herauf. Die Flechsen der Kniegelenke sollen hierdurch ausgedehnt und geschmeidig gemacht werden.

Halt!

Um die Biegsamkeit des Rückgrates und die Beweglichkeit des Oberkörpers überhaupt zu befördern, läßt man nun folgende Uebungen machen:

Hände — vor!

Die Schülerinnen lassen die Ellenbogen los und bringen beide Hände in die früher beschriebene herabhängende Lage.

Biegung nach — vorn!

Die Schülerinnen biegen langsam den Oberkörper nach vorn

herab und zwar so weit, daß sie, bei zwanglos herabhängenden Armen, mit den Fingern ziemlich den Boden erreichen. Dabei bleiben die Fußspitzen auswärts, die Fersen geschlossen und die Kniee vollkommen durchgedrückt. Sollen sie sich aus dieser Situation wieder erheben, so kommandirt der Lehrer:

In die — Höh'!

worauf sie den Oberkörper langsam erheben, wobei die Hände wieder an die Seite kommen.

Zur entgegengesetzten Biegung kommandirt der Lehrer:

Beide Ellenbogen in die Hände — genommen!

Die Schülerinnen kreuzen wie oben die Unterarme auf dem Rücken und umfassen die Ellenbogen mit den Händen.

Biegung nach — hinten!

Die Schülerinnen ziehen das Kinn an, damit der Hals nicht herausgedrückt wird, und biegen den Oberkörper, so weit als es ohne Anstrengung möglich ist, hinterwärts. Die Fersen bleiben aneinander geschlossen, die Knie aber werden, so viel als nöthig ist, um das Gleichgewicht des Körpers zu behaupten, losgelassen. Auf:

In die — Höh'!

erfolgt die langsame Wiedererhebung in die gerade Stellung.

Linke Hand — hoch!

Die Schülerinnen erheben den linken Arm und strecken ihn seitwärts in die Höhe, wodurch die linke Seite angespannt wird.

Biegung — rechts!

Sie biegen den Körper aus der linken Hüfte nach der rechten Seite zu, wobei sich die rechte Hand nach den Lenden senkt und der linke Arm gerade in die Höhe gestreckt wird. Dabei bleiben Ferse an Ferse und Knie an Knie geschlossen, und der Oberkörper darf nicht im Mindesten vorfallen. Zur Beendigung dieser Uebung wird kommandirt:

In die — Höh'!

Bei'm langsamen Aufrichten wird die linke Hand wieder an die Seite herabgelassen.

Rechte Hand — hoch!

Hiernach erheben die Schülerinnen die rechte Hand wie vorher die linke.

Biegung — links!

Dieselbe Uebung wird entgegengesetzt, d. h. nach der linken Seite zu, wiederholt.

In die — Höh'!

Erhebung wie vorher.

Linke Hand — hoch!

Wiederholung des Obigen auf dasselbe Kommando.

Abwechselnde Biegung — rechts und links!

Alle machen die beschriebenen Biegungen rechts und links, bis ihnen das

Halt!

des Lehrers ein Ziel setzt.

Nachdem nun bei diesen verschiedenen Bewegungen die Füße, Schenkel und Hüften vorzüglich berücksichtiget worden sind, so gehen wir zu einer gleichmäßigen Ausbildung der obern Glieder über, wodurch auch diese gelenk und kräftig werden sollen. Um diesen Zweck zu erreichen, werden zunächst die ersten Vorübungen zu wiederholen sein, mit dem Unterschiede, daß sie jetzt von den Schülerinnen ohne die specielle Hilfe des Lehrers und auf nachstehende Kommandoworte ausgeführt werden. Auf:

Beide Arme — hoch!

erheben sich beide Arme nach beiden Seiten hoch ausgestreckt, bis Hände und Schultern in einer Linie sich befinden. Die Innenseite der Hände ist nach außen gewendet.

Langsam dreh'n!

Indem der Kopf und der ganze übrige Körper seine gerade ruhige Stellung behauptet, werden beide Arme langsam gedreht, so daß sie, von vorn nach hinten und zuerst von oben nach unten, dann von unten nach oben sich bewegend, einen Kreis beschreiben. Auf:

Halt!

lassen die Schülerinnen wiederum die Arme an den Seiten herabsinken, ohne dabei die Schenkel stärker zu berühren, oder einen Anschlag an dieselben hören zu lassen.

Beide Arme — hoch!

Wie vorher.

Schnell — dreh'n!

Dieselbe Kreisbewegung der Arme erfolgt jetzt mit möglichster Schnelligkeit.

Halt!

Gerade, ruhige Stellung.

Abwechselnde Kreisbewegung der Arme! — Eins!

Die linke Hand verläßt zuerst das Kleid, Hand und Arme runden sich gefällig und das Innere der Hand ist einwärts gewendet. So bilden nun Hand und Arm einen Halbkreis indem die linke Hand von unten nach oben bei der Brust und dem Gesichte vorbeigeführt, und der Arm wieder aus- und abwärts in seine natürliche Lage zurückgebracht wird. Während der linke Arm sich wieder senkt, beginnt der rechte, sich am Körper heraufzubewegen und vollendet dieselbe Uebung, in welcher beide Arme abwechselnd fortfahren, bis der Lehrer

Halt!

kommandirt.

Bei diesen Bewegungen wendet sich der Kopf allemal nach dem Arme, welcher die Drehung vollzieht, so daß die Schülerin jede Kreisbewegung der Hand mit ihrem freundlichen Blicke begleitet.

Die geballten Hände seitwärts auf die Schultern,

— zurück — geschlagen!

Die Schülerinnen krümmen die Ellenbogen und legen die zusammengeballten Hände seitwärts auf die Schultern; dann schnellen sie, erst die linke, dann die rechte Faust mit gestrecktem Arme kräftig zurück, als wenn sie Jemanden, der hinter ihnen stände, mit den Fäusten schlagen wollten.

Hierdurch werden die Schultern zurückgebracht, die Brust erhoben und gewölbt und die Arme gestärkt.

Beide Arme mit geballten Händen — hoch!

Doppelkreis über dem — Kopfe!

Der linke Unterarm beginnt die Kreisbewegung über dem Kopfe und der rechte folgt nach.

Beide Hände mit den innern Flächen vorn —

zusammen!

Die Schülerinnen strecken die Arme gerade in gleicher Höhe mit den Schultern vor und legen die Handflächen zusammen, so daß die Daumen sich oben befinden.

Zurück- und vor — geschlagen!

Die Schülerinnen schlagen die Arme zurück, so daß sie hin-

ter dem Rücken mit den Rückseiten, dann wieder vorn mit den Flächen zusammentreffen, bis

Halt!

kommandirt wird.

Beide Hände mit den Rückseiten vorn—zusammen!

Zurück- und vor — geschlagen!

Dieselbe Uebung, nur daß bei dem Vorschlagen die Rückseiten und bei dem Zurückschlagen die inneren Handflächen zusammentreffen.

Sind diese Uebungen beendiget, so wird es Zeit sein, auch darauf hinzuwirken, daß das Halsgelenk los werde und die Schülerin sich gewöhne, langsam oder schnell den Kopf und die Augen nach der einen oder der andern Seite zu wenden, ohne den übrigen Körper dabei zu bewegen. Man lasse also nun Kopfwendungen machen und kommandire:

Beide Ellenbogen in die Hände genommen!

Dieses geschieht wie oben, mit auf den Rücken gelegten Unterarmen.

Augen — rechts!

Ohne den übrigen Körper zu bewegen, wenden die Schülerinnen den Kopf mit angezogenem Kinne schnell rechts seitwärts, so daß das linke Auge mit der Mitte der Brust in eine Linie komme.

Augen — gerad' — aus!

Schnell und präcis wenden sie den Kopf wieder geradeaus, in die vorige Stellung.

Augen — links!

Dieselbe Kopfbewegung links, wie vorher rechts.

Augen — gerad' — aus!

Wie oben.

Dasselbe wird mehrmals wiederholt und dann läßt man dieselben Bewegungen langsam machen, wobei man auch, um dieß den Schülerinnen anzudeuten, die Kommandoworte langsam und gedehnt ausspricht, während man bei den schnellen Bewegungen wenigstens das letzte Wort kurz und scharf hervorstößt.

Es folgen nun

die Balancirübungen,

ein wichtiger Theil der Gymnastik, denn sie geben dem Körper Sicherheit und Geschicklichkeit in den verschiedenen Lagen und Stellungen, lehren ihn immer im Gleichgewichte und also in der Gewalt zu behalten, und geben allmählig den Beinmuskeln eine besondere Festigkeit.

Die Schülerinnen halten noch von den vorhergegangenen Uebungen her die Ellenbogen in den Händen; man kommandirt daher:

Hände — vòr!

worauf sie die Hände zu beiden Seiten herabfallen lassen.

Die Kleider ergriffen!

Sie ergreifen mit den Daumen und den Zeigefingern das Kleid auf jene Weise, wie wir es oben bei der geraden Stellung näher bezeichnet haben.

Linker Fuß — vòr!

Die Schülerinnen bringen den genannten Fuß sofort vor. Das Knie ist wohl gestreckt und die Fußspitze nach dem Boden herabgesenkt, von welchem sie ungefähr einen Zoll entfernt bleibt. Der Oberkörper darf nicht wanken. Auf:

Zurǜck!

ziehen sie denselben Fuß mit ein wenig nach außen gebogenem Knie zurück und strecken denselben wieder. Die Fußspitze bleibt auswärts und nach dem Boden gerichtet. Auf:

Vòr!

strecken sie denselben mit auswärts gerichtetem Knie und Fußgelenk wieder vor und bleiben so lange in dieser Stellung, bis kommandirt wird:

Das Fußgelenk gedreht!

Jetzt bewegen sie die linken Fußspitzen in einem Kreise herum, ungefähr so, als wenn sie an eine vor ihnen stehende Wand mit der Fußspitze einen Kreis zeichnen wollten. Jedoch muß diese Kreisbewegung nur mittels des Fußgelenkes bewerkstelliget werden, das Knie bleibt unbeweglich gestreckt und die Fußspitze stets auswärts nach dem Boden gerichtet. Zur Beendigung dieser Uebung wird kommandirt:

Bèigezogen!

worauf die Schülerinnen den linken Fuß an den rechten in Ruhe stellen.

Auf dieselbe Weise wird diese Uebung mit dem rechten Fuße gemacht, auf die Kommandoworte:

Rechter Fuß — vor!

Zurück!

Vor!

Das Fußgelenk gedreht!

Beigezogen!

Weiter kommandirt der Lehrer:

Linker Fuß — vor!

Die Schülerinnen strecken den linken Fuß vor, wie vorher.

Mit angespanntem Knie und Fußgelenk — kleiner Kreis!

Vorher wurde der Kreis mit der Fußspitze blos durch eine kleine kreisförmige Bewegung des Fußgelenkes beschrieben; jetzt aber bleibt das Fuß- und Knieegelenk gestreckt und die Kreisbewegung wird mit dem ganzen Beine durch Bewegung aus dem Hüftgelenke hervorgebracht. Das Knie des feststehenden rechten Fußes wird kräftig durchgedrückt, um den Oberkörper in der ruhigsten Lage zu erhalten.

Zur Beendigung der Uebung erfolgt das Kommando:

Beigezogen!

Dieselbe Aufgabe hat nun der rechte Fuß auszuführen auf die Kommandowörter:

Rechter Fuß — vor!

Mit angespanntem Knie und Fußgelenk — kleiner Kreis!

Beigezogen!

Zur weiteren Fortsetzung der Balancirübungen des Körpers kommandire der Lehrer abermals:

Linker Fuß — vor!

Wie oben.

Kreisen!

Die wohl auswärtsgerichtete und nach dem Boden herabgesenkte linke Fußspitze umschreibt einen möglichst großen Kreis um den feststehenden Fuß herum, und zwar einen Zoll vom Boden entfernt. Je weniger sich dabei der Oberkörper wendet,

desto besser ist die Uebung ausgeführt. Sie ist vor und zurück so lange fortzusetzen, bis

Beigezogen!

kommandirt wird.

Dieselbe Uebung ist mit dem rechten Fuße zu wiederholen auf die Kommandowörter:

Rechter Fuß — vor! u. s. w.

Um zu einer anderen Uebung überzugehen, beginnt man mit dem Kommando:

Linker Fuß — vor!

Ist das in oben beschriebener Maße geschehen, so kommandirt man weiter:

Aus — geschnellt!

worauf die Schülerinnen den bezeichneten Fuß gerade vor sich hin kräftig ausschnellen, als wenn sie einen vor ihnen liegenden Gegenstand plötzlich wegstoßen wollten, wobei aber natürlich die Fußspitze den Boden nicht berühren darf. Man läßt dieses Ausschnellen mehrmals hinter einander wiederholen und beendigt es durch:

Beigezogen!

Dieselbe Uebung wird mit dem rechten Fuße wiederholt.

Eine andere Uebung ist folgende:

Linker Unterschenkel — aufgelegt!

Die Schülerinnen legen den linken Unterschenkel gequert auf das rechte Knie, und auf das Kommando:

In die — Höh'!

erheben sie sich langsam, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, auf die rechte Fußspitze. Sobald dieses geschehen, kommandirt man:

Beigezogen!

Zur Wiederholung rechts, wird eben so kommandirt:

Rechter Unterschenkel — aufgelegt!

In die — Höh'!

Beigezogen!

Dann kommandire man weiter:

Linker Unterschenkel — zurückgelegt!

Jetzt wird der genannte Unterschenkel gequert in die rechte Kniekehle gelegt.

In die — Höh'!

Es erfolgt die Erhebung auf die rechte Fußspitze.

Beigezogen!

Dasselbe wird ebenfalls mit dem rechten Fuße wiederholt. Hierauf:

Der linke Fuß bleibt stehen,
der rechte balancirt! —
Nieder!

Der linke Fuß bleibt fest stehen, der rechte wird mit angespanntem Knie- und Fußgelenke nach vorn zu erhoben, so daß er in eine wagerechte Lage kommt. In dieser Stellung wird nun das linke Knie gebogen und der allein auf dem linken Beine ruhende Körper wird so weit als immer möglich herabgelassen. Das rechte Bein bleibt, ohne den Boden zu berühren, vorgestreckt und wird schwebend erhalten. Um das Gleichgewicht zu behaupten, neigen die Schülerinnen den Oberkörper etwas vor und strecken beide Hände und Arme in paralleler Linie vor sich aus. Auf:

Beigezogen!

erheben sie sich langsam und setzen dann den rechten Fuß wieder ruhig an den linken.

Dieselbe Uebung ist rechts zu wiederholen.

Auf das Kommando des Lehrers:

Gruppenbalancir-Stellung, der linke Fuß bleibt stehen! — Eins!

erheben die Schülerinnen langsam und gemessen das rechte Bein mit auswärts gewendetem Knie nach hinten; der rechte Fuß ist hierbei ebenfalls zurück-, jedoch nach außen zu, ungefähr bis zur gleichen Höhe mit dem linken Knie, gestreckt. Der linke Fuß bleibt fest mit durchgedrücktem Knie stehen. Der linke Oberarm wird so weit seitwärts erhoben, daß der Ellenbogen mit der Schulter in gleiche Höhe kommt; die linke Hand erhebt sich auswärts bis über die Augenhöhe. Die Innenseite der Hand ist dem Körper der Schülerin zugewendet, das Gelenk derselben ist ungezwungen gebogen, die vier Finger liegen ein wenig gerundet leicht neben einander, die Spitzen des Daumens und des Zeigefingers berühren sich sanft. Demnach wird der ganze linke Arm von der Schulter aus bis zu den Fingerspitzen einen wohlgerundeten Halbkreis bilden. Eben so der rechte Arm, doch sind

der Ellenbogen und die Hand nur bis zur Mitte der Brust erhoben. Die Schultern werden natürlich zurückgenommen, die Brust ist gewölbt und der Rücken einwärts gebogen, der Kopf frei und mit leichter Anmuth erhoben, und der ganze Körper neigt sich, um das Gleichgewicht zu behaupten, etwas vor.

Wenn der Körper schon eine gewisse Sicherheit und Festigkeit erhalten hat, so wird die Schülerin diese Stellung, auf der äußersten Fußspitze stehend, ausführen.

Nachdem der Lehrer die Schülerinnen eine Weile in dieser Stellung hat verbleiben lassen, kommandirt er:

Beigezogen!

Dieselbe Stellung wird dann rechts ausgeführt, auf das Kommando:

Gruppenbalancir=Stellung, der rechte Fuß bleibt stehen! — Eins!

Bei diesen Stellungen wird überhaupt allemal der Arm an der Seite, wo der Fuß feststeht, mehr erhoben und jener, wo das Bein in der Schwebe sich befindet, mit der Mitte der Brust in gleicher Höhe gehalten.

Hierauf wird es nöthig sein, die verschiedenen

Wendungen oder Drehungen und Umschwünge des Körpers

durchzunehmen und einzuüben. Sie haben an sich keine Schwierigkeiten, doch ist es unerlaßlich, daß sie bestimmt, rasch, sicher und in richtigem Maße vollzogen werden. Es kommen Viertel, halbe, ganze, Achtel=, Dreiachtel= und Fünfachtel=Wendungen vor. Um die Verschiedenheit dieser Wendungen den Schülerinnen begreiflich zu machen, lasse man sie einen Kreis, in acht gleiche Theile abgetheilt, sich denken, wonach sie dann das Maß der angeordneten Wendung zu nehmen haben. Bei allen diesen Wendungen wird der Körper gerade gehalten und die Drehung geschieht auf der Ferse des linken Fußes, dessen Spitze unmerklich erhoben wird. Auch der rechte Fuß wird im Moment des Schwunges ein wenig erhoben und sogleich nach Beendigung der Wendung wieder auf den Boden gesetzt. Während des ganzen Akts aber bleibt immer Ferse an Ferse geschlossen.

Sollen nun die Schülerinnen den vierten Theil des Kreises, den sie sich um ihren Körper herum gezogen denken, durch eine solche Wendung beschreiben, so kommandirt der Lehrer:

Rechts (links) — um!

worauf sie bei dem letzten Worte desselben sich nach der angegebenen Seite wenden, so daß das Gesicht an diejenige

Stelle kommt, wo vorher die rechte Schulter hingewendet war. Um sie die vorige Stellung wieder annehmen zu lassen, kommandirt man:

Links — um! oder Front!

worauf sie die Viertelwendung wieder zurück machen und dem Lehrer das Gesicht zukehren.

Soll aber die halbe Wendung gemacht werden, so geschieht solches auf das Kommando:

Rechtsum (linksum) — kehrt!

Die Schülerinnen drehen sich so weit rechts (links) herum, daß das Gesicht gerade nach der entgegengesetzten Seite gewendet ist, wo vorher der Rücken war. Soll die vorige Frontstellung wieder hergestellt werden, so kommandirt der Lehrer:

Rechtsum (linksum) — kehrt! oder Front!

Zu einer ganzen Wendung gebraucht man das Kommando:

Rechtsumkehrt (linksumkehrt) — kehrt!

worauf die Schülerinnen ihren Körper im ganzen Kreise herumdrehen, so daß das Gesicht gerade wieder an dieselbe Stelle kommt, wo es vorher war, die Front also unverändert wieder hergestellt wird.

Zur Achtelwendung kommandirt man:

Achtelwendung — rechts (links) — um!

Desgleichen zur Dreiachtelwendung.

Dreiachtelwendung — rechts (links) — um!

und zur Fünfachtelswendung:

Fünfachtelwendung — rechtsum (linksum!) — kehrt!

Um auf dem kürzesten Wege wieder in die vorige Front zu gelangen, kommandirt man:

Dreiachtelwendung — rechts (links) — um! oder Front!

Nun wird es die passende Zeit sein, die Drehungen auf den Fußspitzen folgen zu lassen. Man kann diese Uebung durch das allgemeine Kommando:

Drehungen auf den Fußspitzen!

ankündigen, um es nicht jedes Mal wiederholen zu müssen.

Ellenbogen in die Hände genommen!

Wie oben.

In die Höh'!

Die Schülerinnen erheben sich auf die Fußspitzen.

Halbe Drehung rechts! (links!) — Eins!

Hierauf machen sie eine halbe Wendung auf den Fußspitzen rechts (links) herum, ohne dieselben vom Boden zu erheben und die regelrechte Haltung des Oberkörpers zu verlieren. Nachdem diese Drehung vollzogen ist, müssen beide Unterschenkel, der rechte (linke) vor dem linken (rechten), gekreuzt sich fest an einander angeschlossen haben. Auf das abermalige Kommando:

Halbe Drehung links! (rechts!) — Eins!

drehen sie sich wieder auf demselben Wege und in derselben Weise zurück, wodurch die ursprüngliche Stellung und Haltung der Füße und Unterschenkel wieder hergestellt wird.

Gruppenbalancir-Stellung, der linke Fuß bleibt stehen! — Eins!

Die Schülerinnen nehmen die obenbeschriebene Gruppenbalancir-Stellung an.

In die Höh'!

Sie erheben sich genau in derselben Stellung auf die linke Fußspitze.

Halbe Drehung rechts! (links!) — Eins!

Die Schülerinnen vollziehen die halbe Drehung auf der linken Fußspitze leicht und ohne den Körper zu erschüttern, indem derselbe in seiner vorigen Lage unbeweglich bleibt.

Dieses ist nicht nur einige Male zu wiederholen, sondern auch auf dem rechten Fuße zu üben. Auf

Beigezogen!

stellen die Schülerinnen die ursprüngliche Körperhaltung her. Der Lehrer fahre dann weiter fort:

Gruppenbalancir-Stellung, der linke Fuß bleibt stehen! — Eins!

Die Schülerinnen nehmen diese Stellung an und erheben sich sogleich auf die linke Fußspitze.

Ganze Drehung rechts! (links!) — Eins!

Die Schülerinnen vollziehen diese Bewegung, indem sie sich auf der linken Fußspitze rechts (links) ganz herumdrehen, oder vielmehr herumschrauben, da hierbei durchaus alles Hüpfen vermieden werden muß. Nachdem der Lehrer

Beigezogen!

befohlen hat, läßt er die Uebung auch auf dem rechten Fuße machen.

Mit einem halben Umschwunge rechts! (links!)

— Eins!

In einem Zuge drehen sie sich, ohne aus der angenommenen Stellung zu fallen, rasch auf der Fußspitze halb herum und setzen nach vollendeter Drehung sofort die linke Fußspitze auf den Boden.

Man läßt dieselbe Drehung rechts (links) zurück machen und kommandirt dann:

Beigezogen!

Dasselbe auch auf dem rechten Fuße. Ferner:

Gruppenbalancir-Stellung, der linke Fuß bleibt stehn — Eins!

Mit einem ganzen Umschwunge rechts! (links! —

Eins!

Wie vorher den halben, so machen jetzt die Schülerinnen den ganzen Umschwung, worauf sogleich wieder die rechte Fußspitze den Boden berührt.

Nachdem der Lehrer

Beigezogen!

kommandirt hat, läßt er denselben Umschwung auch auf dem rechten Fuße machen.

Ehe der Lehrer zu der folgenden Uebung übergeht, kommandirt derselbe:

Die Kleider ergriffen!

Nachher:

In die Höh'!

Alsdann:

Mit einem halben Umschwunge rechts! (links!)

auf — geschnellt!

Indem die Schülerin mit gestrecktem Körper und Ferse an Ferse geschlossen sich vom Boden aufschnellt, schwingt sie sich zu gleicher Zeit in der Luft halb herum. Der Niedersprung geschieht ebenfalls auf die Fußspitzen und mit aneinander geschlossenen Fersen.

Nachdem dieses einige Male geübt worden ist, kommandirt man:

Mit einem ganzen Umschwunge rechts! (links!)

auf — geschnellt!

worauf das Obige mit einem ganzen Umschwunge wiederholt wird.

Hiermit beschließen wir die Ausbildung des Körpers auf der Stelle. Sie streifte, wie der Leser gesehen haben wird, schon etwas hinüber in die höhere Gymnastik, welche mit der Kraft die Schönheit verbindet; denn ich erachte es für nöthig, daß man bei der weiblichen Jugend sobald als möglich anfange, durch die Uebungen selbst auf den Zweck hinzudeuten, welcher uns vorschwebt, nämlich nicht nur die Kraft, sondern auch Schönheit im weiblichen Körper zu entwickeln. Durch die anmuthvollen Stellungen, die wir jetzt schon lehrten, mögen die Schülerinnen zu der Einsicht geführt werden, daß sie nicht genug gethan haben, wenn sie alle die Uebungen richtig ausführten, sondern daß sie eine jede, auch die geringste, schön und anmuthig vollenden müssen. Mit allen Bewegungen läßt sich eine Grazie verbinden, und daß die Schülerinnen diese nie vernachlässigen, darauf arbeite der Lehrer unablässig hin. Zwar läßt sich diese Grazie nicht einlernen, eben weil sie etwas Freies, etwas von innen heraus Kommendes, ich möchte sagen, ein ästhetischer Hauch ist, den die Seele über ihren Körper gießt; doch kann der Lehrer durch seine Anleitung und seine Erinnerungen außerordentlich viel dabei thun, und wenn er nicht ermüdet, so wird er die Freude erleben, auch anfangs linkische und ungeschickte, mit wenig Fassungkraft und geringem Schönheitsinn begabte Schülerinnen auf erfreuliche Weise herauszubilden. Freilich wo der gute Wille fehlt, würde alle Mühe verloren sein, der Lehrer könnte den Körper wohl stellen und richten, doch niemals ihm jenen lebendigen Hauch der Schönheit geben, der aus der Seele kommt, und die Bewegungen muß er doch dem guten Willen der Schülerin überlassen.

Es bedarf wohl übrigens kaum der Erinnerung, daß man zu keiner folgenden Uebung oder Abtheilung übergehen darf, bevor nicht die Schülerinnen in dem Vorhergegangenen die gehörige Fertigkeit erlangt haben.

Zweite Abtheilung.

Gang- und Lauf-Uebungen.

A. Gang-Übungen.

Nach Beendigung der auf die Ausbildung des Körpers berechneten Uebungen auf der Stelle und nachdem unsere Zöglinge ihren Körper verschiedenartig mit Anstand zu drehen und zu wenden gelernt, wollen wir sie nun unterrichten, ihren Körper regelmäßig, leicht, anständig und gefällig von einer Stelle zur andern zu tragen, wir wollen ihnen durch die verschiedenen Marschübungen das eigentliche Gehen lehren.

Wie jeder Mensch seine eigenthümliche Weise, oder doch wenigstens etwas Eigenthümliches in seiner Weise zu sprechen, zu schreiben u. s. w. hat, so hat auch ein Jeder seinen besonderen Gang, und Bekannte erkennen einander eben sowohl am Gange, wie an der Sprache und an den Schriftzügen. Man hat daher nicht nur aus den Gesichtszügen und aus dem Baue des Schädels den Charakter eines Menschen beurtheilen zu können behauptet, sondern auch aus den Schriftzügen und auch aus dem Gange; und es läßt sich nicht läugnen, daß in dieser Bemerkung etwas Wahres liegt, da die den Körper regierende Seele auch den Körperbewegungen eine ihrer Beschaffenheit analoge Art und Weise aufdrücken wird. Dem sei nun wie ihm wolle, so ist doch gewiß, daß nicht aller Leute Art und Weise zu gehen zu empfehlen ist; denn die flüchtigste Beobachtung zeigt uns, daß man regelmäßig und unregelmäßig, daß man gefällig und widerlich, daß man anständig und unanständig, daß man zierlich und plump, daß man natürlich und geziert gehen kann. Ein schlechter Gang ermüdet den Körper, oder ist auffällig, oder lächerlich und verunstaltet auf jeden Fall die junge Dame, deren Erscheinung einen guten Eindruck machen und den Schönheitsinn auf keine Art beleidigen soll.

Nichts ist zur Aneignung eines regelmäßigen Ganges nützlicher als die Marschübungen.

Es versteht sich von selbst, daß man die Mädchen bei den Gangübungen nicht wie Soldaten auftreten lassen darf, sondern die Leichtigkeit und den Anstand, welche die weibliche Körperhaltung erheischt, damit vereinbaren muß. Durch die taktmäßige

Fortbewegung in Reihe und Glied gleichen sich manche Fehler schon von selbst aus.

Im Allgemeinen ist Folgendes zu beobachten: Erstens vernachlässige man bei'm Gehen die regelmäßige Haltung des Körpers nicht, oder hüte sich, sie während der Bewegung zu verlieren, ohne jedoch so steif einherzuschreiten, daß es scheint, als hätte man im ganzen Körper kein Gelenk weiter als in den Füßen. Ferner vermeide man taktmäßige Bewegungen des Kopfes, das Schleudern mit den Armen, das Strecken der Finger oder Zusammenballen der Fäuste. Hauptsächlich aber sind die Füße zu berücksichtigen. Natürlich leicht, sicher und gut wird man gehen, wenn man auf dem platten Fuße auftritt, die Füße gerade aufsetzt, d. h. so, daß weder die innere, noch die äußere Seite zuerst auf den Boden kommt, die Fußspitzen wohl auswärts richtet und wohl senkt, so, daß zuerst die Spitze und dann der ganze Ballen den Boden berührt, wenn man bei jedem Schritte die Kniee streckt, die Schritte weder zu groß noch zu klein, sondern einen so groß wie den andern macht und einen ungezwungenen Takt im Gehen hält.

Hierauf wird nun der Lehrer bei den Gangübungen der Mädchen zu achten haben. Auch wird er wohl thun, wenn er die Schülerinnen die Arme bei den verschiedenen Gangarten nicht immer auf einerlei Weise tragen läßt. Das eine Mal können sie die Arme natürlich herabhängen lassen, ein ander Mal zu beiden Seiten das Kleid erfassen (Taf. IV. Fig. 45) oder die Ellenbogen in die Hände nehmen (Taf. IV. Fig. 42) oder den Armen diejenige Lage geben, die sie in der Gruppenbalancir-Stellung haben. Auch können in einigen Gangarten die Schülerinnen sich mit erhobenen Händen erfassen (Taf. IV. Fig. 44) oder hinter dem Rücken sich gegenseitig bei den Händen ergreifen (Taf. IV. Fig. 43) und also sich fortbewegen.

Zu diesen Uebungen nun läßt der Lehrer seine Schülerinnen mit Fühlung und Richtung im Gliede antreten. Mit Fühlung, d. h. eine Jede muß ihre Nachbarinnen zur Rechten und Linken fühlen, ohne ihr so nahe zu sein, daß im Marsche dadurch ein Hinderniß entsteht; daher werden bei natürlich herabhängenden Armen links und rechts die Aermel der Kleider sich leise berühren. Mit Richtung, d. h. mit einer mäßigen Kopfdrehung nach der Seite, wohin sich gerichtet werden soll. Je nach dem Kommando: Richtung rechts oder links! nimmt die Reihe der Schülerinnen nach der am rechten oder linken Flügel befindlichen, die allein geradeaus sieht, die Richtung; dieß wird gut ausgeführt sein, wenn, ist z. B. Richtung rechts! kommandirt worden, eine jede bei geringer Kopfwendung mit ihrem rechten Auge einen Schimmer von der Brust ihrer dritten Nachbarin sieht. Bemerkt sie gar nichts von dieser, so steht oder geht sie

zu weit zurück und muß daher vorrücken oder ihre Schritte etwas verlängern, bis sie in die Richtung gekommen ist. Sieht sie zu viel, so steht oder geht sie zu weit vorn und muß entweder zurücktreten oder ihre Schritte etwas verkürzen, um die Richtung zu gewinnen.

Bei'm Gange vor- und rückwärts geschieht allemal der Antritt mit dem linken Fuße. Das Maß des Schrittes muß sich gleich bleiben, ist nach der Körpergröße der Schülerinnen zu bestimmen und wird im Ordinär- und Geschwindschritte bei Mädchen von 5 — 10 Jahren etwa eine halbe Elle, bei älteren drei Viertel- bis eine Elle betragen, von der einen Ferse an bis zur andern gerechnet. Das Maß des Trabschrittes wird um eine Viertelelle verkürzt.

Ordinärschritte rechnet man bei der Gangübung der weiblichen Jugend ungefähr 100 bis 105, Geschwindschritte 120 bis 125 und Trabschritte 250 auf eine Minute.

Eine beträchtliche Erleichterung ist es, wenn der Lehrer im Anfange bei jeder Gangart laut den Takt angibt. Dieß kann geschehen im Ordinärschritte durch: links und rechts! im Geschwindschritte durch wiederholtes: eins! zwei! drei! vier! und im Trabschritte durch wiederholtes und kurz ausgestoßenes: links! rechts! Zur Aufmunterung und zum Vergnügen wird es dienen, wenn der Lehrer später durch eine Trommel oder einige Blasinstrumente den Takt angeben läßt

Zuerst muß das Gehen geradeaus geübt werden, daher wird kommandirt:

Ordinärschritt — vorwärts — Marsch!

Bei den ersten Worten schon legen die Schülerinnen die Schwere ihres Körpers unmerklich auf den rechten Fuß, damit auf: Marsch! der linke mit Kraft und Leichtigkeit vorschreiten kann; die Fußspitze muß dabei wohl auswärts gerichtet, das Knie bei'm Niedertritt wohl gestreckt und überhaupt der ganze Körper nach den oben angegebenen Regeln gehalten werden. Sobald der linke Fuß den Boden wieder erreicht, erhebt sich der rechte zum Vorschreiten. Auf:

Halt!

welches der Lehrer in dem Augenblicke aussprechen muß, in welchem die Schülerin im Vorschreiten begriffen ist, wird der Fuß sofort niedergesetzt, der andere rasch nachgezogen und Ferse an Ferse geschlossen, so daß beide in gerader Linie zu stehen kommen.

Der Gang rückwärts erfolgt durch das Kommando:

Rückwärts — Marsch!

auf welches der linke Fuß das Zurückschreiten im Takte des Ordinärschritts beginnt.

Hierauf ist der Geschwindschritt zu üben.

Der Lehrer kommandirt:

Geschwindschritt, vorwärts — Marsch!

Bei dieser Gangart gelten dieselben Regeln, wie bei'm ordinären Schritt, mit Ausnahme des dabei anzunehmenden schnelleren Takts, was schon oben erwähnt worden ist.

Weiter kommandirt der Lehrer:

Trabschritt, vorwärts — Marsch!

Auf die Kommandowörter:

Trabschritt, vorwärts —

schließen die Schülerinnen den Mund fest und nehmen ihren Oberleib etwas mehr vor. Auf:

Marsch!

treten sämmtliche Schülerinnen schnell mit dem linken Fuß an.

Bei dieser Uebung ist es des Lehrers Pflicht, daß er seine Schülerinnen anfänglich höchstens 40 bis 50 Schritt vorgehen läßt, damit dieselben nicht zu sehr ermüdet und angestrengt werden.

Nun folgt zunächst das Zurücken oder Seitwärtsschreiten, zu welchem kommandiret wird:

Die Ellenbogen in die Hände genommen! *)

und wenn dieses geschehen:

In die — Höh'!

Die Schülerinnen erheben sich auf die Fußspitzen.

Rechts (links) zugerückt, — Marsch!

Auf Marsch! wenden sie die Köpfe rechts oder links, je nachdem es durch das Kommando bestimmt worden ist, und schreiten mit dem rechten oder linken Fuß, auf den Spitzen, rechts oder links um eine Viertelelle seitwärts, ohne die Richtung und Fühlung zu verlieren, und ziehen den andern Fuß sogleich nach. Dieses Seitwärtsschreiten setzen sie fort bis auf:

Halt!

was auch hier, wie vorher, dann zu kommandiren ist, wenn die

*) Hierdurch gewöhnen sich die Schülerinnen daran, die Schültern bei'm Gehen gehörig zurückzunehmen, was von großem Nutzen für die Gesundheit ist.

Schülerinnen im Begriff stehen, den seitwärtsschreitenden Fuß niederzusetzen. Nachdem sie den andern Fuß nachgezogen haben, bleiben sie stehen und wenden den Kopf wieder geradaus.

Hierauf kann zum

Flankengang.

übergegangen werden. Dieser ist eine Seitenbewegung, welche von einem in Frontlinie aufgestellten Gliede ausgeführt wird. Durch eine Viertelwendung bilden die Schülerinnen hintereinander eine Linie. Die Richtung in der Kolonne geben die beiden vorderen Schülerinnen an. Der Zwischenraum, welchen ein in guter, geregelter Richtung und Fühlung angetretenes Glied durch die Viertelwendung auf der Stelle erhalten hat, muß von den Schülerinnen während des Marsches durch Takthalten und gleichmäßigen Schritt beibehalten werden. Die Richtung ist jedesmal nach der Seite zu nehmen, nach welcher marschirt werden soll. Hat eine Schülerin im Marsche die richtige Entfernung verloren, so muß sie dieselbe durch Verkürzung oder Verlängerung des Schrittes wieder zu erlangen suchen, damit auf

Front!

sogleich wieder das ganze Glied mit guter Richtung und Fühlung, in der Frontstellung, wie vorher dasteht.

Vorzüglich werden die Schülerinnen bei diesem Marsche das Auswärtssetzen der Fußspitzen wohl zu beobachten haben, damit sie ihren Vorgängerinnen nicht auf die Fersen treten.

Der Lehrer wird öfters Halt! kommandiren und die Frontstellung annehmen lassen, um die begangenen Fehler zu bemerken und zu verbessern. Sind die Zwischenräume zu groß geworden, so wird er:

Richt't euch!

kommandiren, worauf die Schülerinnen nach der vordersten, welche stehen bleibt, so weit hervorrücken, daß, wenn die Frontstellung befohlen würde, die gehörige Fühlung und Richtung von sämmtlichen Schülerinnen hergestellt werden könnte.

Bei Einübung dieses Flankenganges sind hinsichtlich der Haltung der Arme folgende Veränderungen vorzunehmen:

Ellenbogen in die Hände genommen!

oder

Die Kleider ergriffen! oder

Die Arme in die Gruppen-Balancirstellung gebracht, — auswendige Hand hoch! — Eins!

Vorwärts — Marsch!

Während des Ganges mit dieser Haltung der Arme kann kommandirt werden:

Wechselt!

worauf die Schülerinnen langsam die inwendige Hand erheben, und sie in die Lage bringen, welche vorher die auswendige einnahm; diese aber senkt sich während der Erhebung der auswendigen in die nämliche Lage, welche bis jetzt die inwendige angenommen hat, so daß die Gruppen-Balancirstellung der Arme verändert wiedergegeben ist.

Die Veränderung hinsichtlich der Haltung der Arme, kann der Lehrer auch während des Marschirens selbst, ohne vorher erst Halt! zu kommandiren, anordnen; so kann er auch die Schülerinnen aus der einen in die andere Gangart einfallen lassen, durch:

Geschwind — schritt! oder

Trab — schritt!

nur muß er dabei den Augenblick wohl wahrnehmen, wo gerade der linke Fuß von den Schülerinnen niedergesetzt wird, wenn er das Wort Schritt ausspricht.

Soll die Front hergestellt werden, und die Schülerinnen marschiren rechts herum, so kommandirt er:

Halt!

Links — um!

Augen — rechts — richt't euch!

Nach erfolgter Richtung kommandirt er:

Augen gerad' — aus!

Soll der Aufmarsch nach und nach geschehen, so wird, bei'm Marsche rechts herum, kommandirt:

Links abgeschwenkt und — aufmarschirt!

worauf die erste Schülerin sich links wendet und gerade stehen bleibt, die andern aber, ihr nachfolgend, herankommen und mit leiser Fühlung, den Kopf rechts wendend, sich anschließen. Nach genommener Richtung wenden sie den Kopf wieder geradeaus.

Soll der Flankengang zu Zweien gemacht werden, so heißt das Kommando:

Zu Zweien — abgezählt!

und nachdem dieses geschehen:

Rechts (links) — um!

worauf die Viertelwendung rechts oder links gemacht wird.

Die Zweien — ausgerückt!

Die Zweien treten, bei der Viertelwendung rechts auf die rechte Seite, einen Schritt heraus und schließen sich durch einen Schritt vorwärts an die Einsen an; bei der Viertelwendung links treten die Zweien einen Schritt links rückwärts heraus und schließen sich an die Einsen an; und nun folgt auf:

Marsch!

derselbe Gang, wie vorher einzeln. Die Zweien richten sich genau nach den Einsen und bleiben ihnen stets genau zur Seite; diese aber haben dafür zu sorgen, daß zwischen ihnen und den ihnen vorgehenden Schülerinnen der erforderliche Zwischenraum bleibe, damit die Zweien, auf:

Die Zweien — eingerückt!

ungehindert einrücken und die Front mit Fühlung und Richtung wieder herstellen können.

Dabei kann der Lehrer die Schülerinnen mit den auswendigen Händen das Kleid halten und mit den inwendigen Händen sich einander leicht erfassen lassen; oder die äußeren Hände erheben sich wie bei der Gruppenbalancir-Stellung, und die inneren erfassen sich. Die Schülerinnen wenden ein wenig die Köpfe nach innen und blicken einander mit bescheidener Freundlichkeit an.

Nach einer abermals angeordneten Viertelwendung und sobald, nach dem Ermessen des Lehrers, die Zweien wieder eingerückt sind, kommandirt derselbe z. B.:

Rechts — um!

Schlangengang!

Vorwärts — Marsch!

Alle Schülerinnen treten an; auf einem, vom Lehrer bezeichneten Punkte aber wendet sich die vorderste durch eine halbe Wendung. Dasselbe thun alle nachfolgenden, jedoch erst wenn sie auf ebendemselben Punkte angekommen sind, wo die erste die Wendung machte. An der entgegengesetzten Seite macht auf dem bestimmten Punkte die erste zum zweiten Male eine halbe Wendung, und die anderen folgen, wie vorher, ihrem Beispiele, so daß die Reihe eine Schlangenwindung macht. Zum Beschluß erfolgt derselbe Aufmarsch wie vorher.

Der doppelte Kreisgang.

Nach Verhältniß der Anzahl der Schülerinnen können dieselben hierzu in ein, zwei oder drei Glieder aufgestellt werden;

ein jedes aber wird wieder in zwei Hälften oder Züge abgetheilt; und nachdem der Lehrer die beiden mittelsten Schülerinnen, von welchen die eine nun die linke Flügelschülerin des ersten und die andere die rechte Flügelschülerin des zweiten Zuges wird, bezeichnet hat, kommandirt er:

In Zügen (oder Abtheilungen) rechts und links abgeschwenkt! — Geschwindschritt — Marsch!

Hierauf treten die ersten Schülerinnen beider Flügel, d. h. die letzte Schülerin des ersten Zuges am linken Flügel und die erste Schülerin des zweiten Zuges am rechten Flügel, an, gehen dicht an ihren Zügen herunter und, am Ende derselben angekommen, um dieselben herum. Die anderen folgen ihnen mit Beobachtung des gehörigen Zwischenraums wie bei'm Flankengang und alle stellen sich hinter dem letzten Gliede nach und nach rottenweise wieder auf, wodurch die ursprüngliche Ordnung nach diesem Kreisgange wieder hergestellt werden wird.

Sind mehre Glieder aufgestellt, so schließen sich diese dem ersten an und führen die nämliche Bewegung aus.

Soll dieser Kreisgang mehrmals hintereinander ohne Unterbrechung wiederholt werden, so beginnen die ersten Schülerinnen, wenn sie auf ihrem ersten Platze angekommen sind, denselben sogleich von Neuem, in der nämlichen Weise, indem sie sich an die letzten Schülerinnen anschließen.

Um diese Uebung noch zu vervielfältigen und ihr ein angenehmes Ansehn zu geben, kommandire der Lehrer:

Rechts — um!

Shawls — ab!

Die Schülerinnen lösen ihre Shawls, und auf:

Shawls — hoch!

halten sie dieselben in die Höhe, wie es bei den Shawlstellungen (Taf. II. Fig. 30.) der Fall ist.

Bei'm Gange zu Zweien kreuzen sich die Hände, und die Haltung des Shawls wird diejenige sein, welche Taf. II. Fig. 32. zeigt.

Bei'm Gange zu Dreien ist Taf. III. Fig. 33. zum Muster zu nehmen.

Der Flankengang bleibt übrigens derselbe wie vorher, nur wird ein langsamerer Takt und ein kürzerer Schritt anzunehmen sein, damit die Shawls nicht flattern, sondern in ihrer regelmäßigen Lage bleiben.

Die Frontgänge

werden mit Fühlung und Richtung, vor- und rückwärts, anfangs mit kleineren, später mit größeren Abtheilungen ausgeführt. Haltung des Körpers und Gangart sind dieselben, wie bei'm Flankengang. Um die gute Haltung und Beugung des Rückgrats zu begünstigen, kommandire man:

Die Hände rückwärts erfaßt!

Die äußerste Schülerin des rechten Flügels ergreift hinter ihrem Rücken mit ihrer rechten Hand die linke ihrer Nachbarin, welche diese mit ausgestrecktem Arme über den Rücken der ersteren hinweggelegt hat. Die linke Hand der äußersten Schülerin des rechten Flügels geht mit gestrecktem Arme über den Rücken der zweiten hinweg und ergreift die linke Hand der dritten Schülerin, welche ihr von dieser entgegengestreckt wird u. s. f. (Taf. IV. Fig. 43.).

Eine veränderte Haltung der Arme, welche bei den Frontgängen anwendbar ist, wird folgende sein:

Vorwärts hoch die Hände erfaßt!

Hierzu läßt man durch „links seitwärts Rücken" einen kleinen Zwischenraum nehmen, oder auch die Zweien um zwei Schritt vorrücken.

Auf das gegebene Kommando erheben die Schülerinnen ihre Arme gerundet und erfassen sich leicht bei den Händen. Dabei muß der Oberkörper vorzüglich gut aus den Hüften, und der Kopf aus den Schultern gehoben, so wie das Rückgrat gewölbt sein. (Taf. IV. Fig. 44.).

Eine ähnliche Haltung der Arme findet statt, wenn die Schülerinnen zugleich die Shawls in Bogen halten. Der Lehrer kommandirt hierzu!

Shawls — àb!

Shawls — hòch!

Wie die Shawls zu halten seien, ist bei den Stellungen (Taf. II. Fig. 30.) nachzusehen. Eine jede berührt mit ihren Händen die Hände ihrer Nachbarin; die Füße aber bleiben gerade stehen, Ferse an Ferse geschlossen.

Ferner kann kommandirt werden:

Die Kleider ergriffen!

worauf nach der gegebenen Regel die Kleider erfaßt werden (Taf. IV. Fig. 45.), so daß sich die Schülerinnen mit den Ellenbogen leise fühlen. Ferner:

Die Ellenbogen in die Hände genommen!

Indem die Schülerinnen dieses machen, nehmen sie mit den Ellenbogen leise Fühlung. (Taf. IV. Fig. 42).

In die Höh'!

In Front mit Richtung rechts vorwärts — Marsch!

Wie gewöhnlich geschieht der Antritt mit wohlgestrecktem linken Fuße und in gleichmäßigem Takte. Auf:

Halt!

bleiben sogleich Alle ruhig stehen. Auf:

Rechtsum — kehrt!

machen sie die halbe Wendung und geben, ohne ein weiteres Kommando abzuwarten, den Armen und Händen die nämliche Haltung wie vorher.

Soll indessen damit der Rückmarsch verbunden werden, so wird nach dem Halt! keine Wendung gemacht, sondern der Lehrer kommandirt:

In Front mit Richtung rechts, rückwärts — Marsch!

Der Rücktritt geschieht ebenfalls mit dem linken Fuße und zwar auf wohl auswärts gerichteter Fußspitze.

Sind die Schülerinnen geübter, so kann der Lehrer, ohne erst Halt! zu kommandiren, die halbe Wendung bei'm Vormarsch machen lassen, wobei er aber genau den Augenblick wahrzunehmen hat, in welchem die Schülerinnen den linken Fuß niederzusetzen im Begriffe stehen, damit die Drehung des Körpers rechts herum auf beiden Fußspitzen vollzogen und mit dem linken Fuße sofort wieder angetreten werden kann. In demselben Augenblicke nehmen die Schülerinnen die vorherige Haltung der Hände wieder an und zugleich kommandirt der Lehrer:

Fühlung — links!

Auch zum Rückmarsche kann ohne vorheriges Halt! aus dem Vormarsche übergegangen werden, zu welchem Zwecke der Lehrer kommandiren wird:

Rückwärts — Marsch!

Auch hierbei wird das Kommando: Marsch! in dem Momente auszusprechen sein, wo der linke Fuß auf den Boden gesetzt wird, worauf sofort die Schülerinnen einen augenblicklichen Halt machen und die Körperschwere auf den rechten Fuß übertragen, während der Rücktritt mit dem linken Fuße unverzüglich wieder beginnt.

Soll aus dem Rückmarsche ohne Unterbrechung wieder in den Vormarsch übergegangen werden, so ist zu kommandiren:

Vorwärts — Marsch!

Das letzte Kommandowort erfolgt ebenfalls wieder in dem Augenblicke, wo der linke zurückschreitende Fuß den Boden berührt und die Körperschwere auf denselben gelegt wird. Auch bei diesem Wechsel entsteht ein augenblickliches Halten, während dessen die Körperschwere auf den rechten Fuß übergetragen wird, worauf der linke Fuß sofort wieder den Vormarsch beginnt. Zugleich kommandirt der Lehrer:

Richtung — rechts!

Die hier vorgeschriebenen Gangübungen werden, glaube ich, für die weibliche Jugend genügen; will der Lehrer weiter gehen und militärische Schwenkungen, Evolutionen u. s. w. machen lassen, so bleibt ihm dieses überlassen, nur vergesse er nicht, daß sein Zweck nicht sein kann, Soldaten auszubilden, sondern seinen Schülerinnen einen leichten und graziösen Anstand zu geben.

Zur Erreichung dieses Zweckes wird auch

der Lattengang

dienlich sein.

Hierzu ist folgende Vorrichtung nöthig: Eine bis zwei, für Anfängerinnen einen ganzen, für Geübtere einen halben Zoll breite Latten werden auf 3 bis 5, oder 12 bis 24 Zoll hohen Holzstützen oder Säulen befestigt, welche des festen und sicheren Stehens wegen auf einem ungefähr 2 Zoll breiten und 12 Zoll langen Bretchen ruhen.

Auf einer solchen Latte balancirend und mit der nämlichen regelmäßigen Haltung des Körpers, wie sie bei den vorhergehenden Gangarten erfordert wurde, fortschreitend, wird die Schülerin Gelegenheit haben, eine angenehme und graziöse Haltung zu zeigen, sobald sie ihren Körper im Gleichgewichte zu erhalten gelernt hat.

Zuerst ist der Gang auf einer Latte langsam und mit Unterstützung des Lehrers oder einer Schülerin zu üben und darauf zu sehen, daß die Gehende die Fußspitzen vorzüglich gut auswärts richte. Später fällt diese Unterstützung weg, und die Schülerin muß sich allein zu erhalten suchen (Taf. IV. Fig. 40.). Wenn so alle Gangarten auf diesem Gestelle vor= und rückwärts eingeübt worden sind, kann man den Gruppenbalancirgang vor= und rückwärts vornehmen. Nachdem auch hierin Fertigkeit erlangt worden ist, können alle Gangarten von zwei Schülerinnen zugleich auf zwei nebeneinander in einer Entfernung von etwa 4 Fuß befestigten Latten ausgeführt werden. Dabei erfassen sie sich mit den Händen, welche sich am nächsten sind, d. h. die Eine wird ih=

rer Mitschülerin die rechte und die Andere die linke Hand reichen. (Taf. IV. Fig. 41.).

Auch können dabei noch andere Stellungen mit Kränzen oder Shawls, wie sie weiter hinten beschrieben sind, angenommen werden.

Eben so kann man diese Uebungen auf einem auf die Kante gestellten Brete oder auf einem sogenannten Schwebebaum machen lassen. *)

B. Laufübungen.

Das Laufen ist die schnellste Fortbewegung des Körpers von der Stelle aus eigenen Kräften. Je nachdem es dabei mehr auf die Schnelligkeit oder mehr auf die Ausdauer abgesehen ist, kann man einen Schnell- und einen Dauerlauf unterscheiden. Beide Arten dürfen nicht in ein regelloses Rennen ausarten, wozu sich leicht Veranlassung und Neigung findet. Im Allgemeinen sind auch bei'm Laufen dieselben Regeln zu beobachten wie bei'm Gehen, besonders was die Haltung des Oberkörpers anbelangt. Auch bei'm Laufen dürfen die Schritte nicht zu groß gemacht werden und auch hierbei muß der Niedertritt leicht und auf den Fußballen geschehen. Die Arme dürfen bei'm Laufen nicht bewegt oder umhergeschleudert werden, und da man hierzu sehr geneigt ist, so lasse man, um dieses zu vermeiden, das Kleid, wie früher beschrieben, leicht erfassen.

Da das Laufen eine gesunde und stärkende Körperbewegung ist, so werden auch mit den Mädchen öfters dergleichen Uebungen anzustellen sein. Es versteht sich von selbst, daß dabei Maß gehalten und die Kräfte einer jeden Schülerin berücksichtiget werden müssen. Bei'm Wettlaufen hat man daher stets die von gleichem Alter, gleicher Größe und gleichen Kräften zusammenzustellen.

Die dabei zu beobachtenden Vorsichtmaßregeln sind bekannt. Das Trinken während und nach den gymnastischen Uebungen ist überhaupt nicht gestattet, und der Lehrer hat nur darauf zu sehen, daß den Schülerinnen die Gelegenheit benommen wird, sich ein Getränk zu verschaffen. Ferner gestatte der Lehrer nicht, daß eine erhitzte Schülerin sich setze, oder auf den Boden lege, sondern er nöthige sie, einen Mantel umzunehmen und sich durch Umhergehen eine mäßige Bewegung zu machen.

Die Bahn muß mit Sand bestreut und wenigstens 15 bis 20 Ellen breit und das Ziel, nach welchem gelaufen werden soll, stets durch einen festen, deutlich sichtbaren Gegenstand bezeichnet sein.

---

*) Siehe meine Gymnastik für die weibliche Jugend, in welcher auch noch mehre Kletter- und andere nützliche Uebungen für die weibliche Jugend beschrieben sind. Meißen, bei Gödsche, 1834.

Der gerade Schnelllauf.

Zu diesem wird der Lehrer eine kleinere Anzahl Schülerinnen mit Zwischenraum antreten lassen. Das Ziel, nach welchem sie um die Wette laufen sollen, ist in gerader Linie vor ihnen zu befestigen, oder der Lehrer kann sich selbst als Zielpunkt vor ihnen aufstellen. Man beginne mit einer Entfernung von etwa 100 Schritten und rücke das Ziel nicht leicht über 200 Schritte hinaus. Auf ein gegebenes Zeichen laufen die aufgestellten Schülerinnen alle zugleich ab und diejenige, welche, ohne während des Laufes in Unregelmäßigkeiten zu verfallen, zuerst am Ziele anlangt, ist die Siegerin.

Der Dauerlauf.

Hier kommt es besonders auf die Ausdauer im Laufen an, und diejenige Schülerin, welche am längsten läuft, ohne an Schnelligkeit hinter den andern zurückzubleiben, ist die Siegerin.

Er kann einzeln und auch von einer mit Zwischenraum aufgestellten Reihe von Schülerinnen geübt werden. Es ist zu bemerken, daß man bei'm Dauerlaufe seine Kräfte sparen muß; man wird daher nicht gleich bei'm Beginnen aus allen Kräften laufen, sondern aus einer gemäßigten nach und nach in eine immer schnellere Bewegung übergehen, bis man sich ermüdet fühlt. Laufen die Schülerinnen in Reih' und Glied mit Trittheltung, so wird eine jede, sobald sie sich erschöpft fühlt, austreten. Die zuletzt übrig bleibende ist die Siegerin.

Man kann auch rückwärts laufen lassen, nachdem aber zuvor alle Hindernisse von der Bahn auf's Sorgfältigste entfernt sind.

Der Kreislauf.

Der Lehrer stellt sich in die Mitte der Schülerinnen und läßt sie bald rechts, bald links, ohne Unterbrechung in einem Kreise hinter einander um sich herum laufen, damit sie im raschen Laufe kurze und schnelle Wendungen mit Sicherheit machen lernen.

Der Spirallauf.

Anfangs laufen die Schülerinnen im weitesten Kreise langsam um den Lehrer, dann schneller und schneller in immer mehr sich verengendem Kreise, bis sie endlich ganz an ihn herankommen und ihn gleichsam umwickeln.

Der Schlängellauf

wird auf der Schlängelbahn, welche entweder etwas vertieft oder durch Sand von einer andern Farbe als die des gewöhnlichen bezeichnet ist, und vorzüglich deßhalb angestellt, um den Körper in schnellen und geschickten Wendungen zu üben.

Diese Bahn kann auch auf die Art dargstellt werden, daß

entweder in Entfernungen von 3, 4 oder 5 Schritten kleine Pfähle in den Boden geschlagen, oder daß abwechselnd ein Theil der Schülerinnen in den eben angegebenen Abständen von einander aufgestellt wird, um welche nun der andere Theil derselben den Schlängellauf übt. (Taf. IV. Fig. 46).

Zum Wett- oder Schnelllaufe auf der Schlängelbahn wird eine kleinere Anzahl von Schülerinnen etwa 4 Schritte hinter einander aufgestellt. Auf das Zeichen des Lehrers beginnen sie alle zugleich den Lauf, und diejenige, welche aus Ungeschicklichkeit über die Bahn heraustritt, ist verbunden, abzutreten; ebenso eine jede, welche von der ihr nachfolgenden Schülerin erreicht worden, so daß diese ihr einen sanften Schlag auf die Schulter geben konnte. Die zuletzt auf der Bahn übrig gebliebene ist die Siegerin. Auch auf die Dauer kann der Schlängellauf in derselben Weise geübt werden, wie der gerade Lauf.

Der Zickzacklauf

wird eben so auf einer Bahn mit scharfen Winkeln geübt, wo der Körper noch schärfere Wendungen zu machen gezwungen ist, und daher die Schülerin denselben noch mehr in der Gewalt zu haben lernt. Die Bahn zum Zickzacklauf kann man eben so wie die zum Schlängellauf durch, in den früher angegebenen Entfernungen eingeschlagene Pfähle oder aufgestellte Schülerinnen bezeichnen. Bei'm Schlängellaufe laufen die ihn Uebenden um die aufgestellten Schülerinnen herum; bei'm Zickzacklauf aber kommen sie nur bis an dieselben heran, machen einen momentanen Halt und wenden sich dann plötzlich (Taf. IV. Fig. 47).

Der Hinklauf

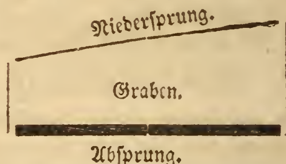
ist das Forthüpfen auf einem Fuße, geradeaus oder im Kreise, vor-, rück- und seitwärts. Derjenige Fuß, auf welchem sich der Körper fortschnellen soll, wird vom Lehrer bezeichnet und der andere entweder mit gebogenem Kniee zurückgelegt oder vorwärts gestreckt. Auf diese Weise kann auch der Wett- und Dauerlauf angeordnet werden.

Das Springen.

Obgleich das Springen eine sehr nützliche Leibesübung ist, welche keine unbedeutende Stelle in der Gymnastik für das männliche Geschlecht einnimmt, so kann es doch in derselben für Mädchen nur in sehr beschränktem Maße in Anwendung gebracht werden, da physiologische Gründe gegen diese Uebungen in ihrer ganzen Ausdehnung sprechen. Doch würden wir eine allzubemerkbare Lücke lassen, wenn wir das Springen gänzlich aus der Mädchengymnastik verweisen wollten; wir beschränken es daher lieber in enge Gränzen und beobachten dabei die nothwendige

Vorsicht. Ueberdieß kommt auch die Dame häufig im Leben in den Fall, einen Sprung wagen zu müssen, und deßhalb erscheint diese Uebung auch nothwendig. Bekanntlich sind Bäche und Gräben nicht so höflich, bei dem Herannahen einer Dame sich zu verengen, so daß dieselbe mit ihrem gewohnten kleinen Schritte darüber hinweggehen kann, sie nöthigen oft entweder zu einem weiten Umwege, oder zu einem Sprunge. Da es sich nun ereignen kann, daß ein Umweg nicht rathsam oder wohl auch nicht möglich ist, so wird es sehr gut sein, wenn die Dame, der ein solches Hinderniß aufstößt, durch dasselbe nicht in Verlegenheit gebracht wird, sondern dieses zu überwinden versteht. Unangenehm genug ist es schon, wenn die zu einem Sprunge genöthigte Dame durch ihr Ungeschick bei dieser Bewegung oder durch einen ärgerlichen Fall sich dem Gelächter preisgibt; es können jedoch auch Fälle im Leben eintreten, in welchen das Ungeschick im Springen ernstlichere Folgen nach sich ziehen kann. Wir wollen daher zwar nicht gänzlich unterlassen, diese Uebungen mit der weiblichen Jugend zu üben, sie aber blos auf den Weitsprung oder das Springen über den Graben beschränken.

Zu diesem Behufe muß auf dem Uebungplatze ein Graben, etwa eine halbe Elle tief ausgegraben werden, welcher an dem einen Ende etwa eine Elle breit ist, allmählig jedoch immer breiter wird, so daß am andern Ende seine Breite ungefähr 5 bis 6 Ellen beträgt.



Der Graben kann auch blos fingirt werden, indem man an dessen Stelle Sand von einer andern Farbe als die des gewöhnlichen streut. Auch im gymnastischen Saale kann man, wenn die Witterung die Uebungen im Freien nicht gestattet, das Grabenspringen lehren, wo man einen Graben durch mit Oelfarbe auf dem Boden gezogene Linien, welche deutlich sichtbar sein müssen, fingirt. Anfangs sind beide Linien, nämlich die, welche den Absprung=, und die, welche den Niedersprungort andeutet, 2 Fuß von einander entfernt; dadurch aber, daß man parallel mit der ersten Niedersprunglinie in Entfernungen von Viertelellen hinter einander noch mehre andere zieht, erweitert man den Zwischenraum nach und nach, bis er etwa 12 Fuß beträgt. Auch kann man den Absprungort durch eine 3 bis 4 Zoll breite Linie bezeichnen.

Am Orte des Niedersprunges muß der Vorsicht wegen sich eine Strohmatratze befinden.

Will man die Vorsichtmaßregeln noch vermehren, so stelle man rechts und links am Platze des Niedersprunges zwei zuverlässige Personen auf und zwei dergleichen hinter dem Niedersprungsorte, welche bereit sind, die etwa fallende und von der Strohmatratze abgleitende Schülerin aufzufangen und vor Beschädigung zu bewahren. Der Lehrer stellt sich an den Absprungsort, weil auch bei'm Abspringen die Schülerin ausgleiten kann. Dieses Letztere jedoch kann leicht vermieden werden, wenn man den Absprungsort mit gestoßenem Kolophonium bestreut. Auch dann wird der Lehrer aber immer noch an diesem Platze nützlich sein, um der Schwungkraft der Schwächeren zu Hilfe zu kommen.

Die Körperhaltung ist bei'm Springen dieselbe, wie bei'm Laufen, und um eine regelmäßige Bewegung der Arme zu verhüten, kann man auch hierbei die Schülerinnen das Kleid mit beiden Händen erfassen lassen. Der Ab- so wie der Niedersprung geschieht weder auf den Zehen allein, noch auf der ganzen Fußsohle, sondern auf den Ballen und mittels einer mäßigen Beugung der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke; auch müssen bei'm Niedersprunge die Füße an einander geschlossen werden; desgleichen auch bei'm Absprunge, wenn die Schülerin, ohne Anlauf zu nehmen, springt.

Anfangs jedoch läßt man sie mit einem Anlaufe den Graben überspringen. Dieser Anlauf von 8 bis 12 Schritten geschieht im Trabe, dessen Schnelligkeit wächst, je näher die Schülerin dem zu überspringenden Graben kommt. Bei diesem Anlaufe müssen die Schritte gleichmäßig gemacht werden, und angekommen an dem Rande des Grabens, hat man dem Körper einen kräftigen Aufschwung zu geben, indem man den einen Fuß kräftig vom Boden abstößt und den andern vorwirft, den ersteren aber während des Sprunges wieder an den letzteren anzieht, damit der Niedersprung mit an einander geschlossenen Füßen geschehen könne.

Die Schülerinnen können sowohl einzeln als auch in Reih' und Glied mit gehörigen Zwischenräumen über den Graben springen. Die Reihe stellt sich 8 bis 12 Schritte vor dem Graben auf und nimmt auf:

Vorwärts — Marsch!

den Anlauf.

Ist das Grabenspringen mit Anlauf geübt worden, so stelle man die Schülerinnen an dem Rande des Grabens auf und lasse sie denselben von der Stelle mit einem Vorsprunge und endlich auch mit an einander geschlossenen Füßen überspringen.

Diesen Uebungen kann noch das Springen über das Schwungseil und die Schnur beigefügt werden.

Das Springen über das Schwungseil.

Hierzu ist ein ungefähr drei Viertelzoll starkes und 8 bis 12 Ellen langes Seil erforderlich. Das eine Ende desselben wird an einen Baum oder eine Säule befestigt, das andere ergreift der Lehrer oder eine andere Person, um es rechts und links in einem Bogen herum zu schwenken. Die Schülerin stellt sich mitten vor das Seil, und so oft dasselbe im Schwunge sich dem Boden nähert, schnellt sie sich mit an einander geschlossenen Füßen auf, und läßt es also unter denselben weggehen. Das Aufschnellen kann vor-, seit- und rückwärts geschehen.

Das Springen über die Schnur.

Dieß ist dem vorhergegangenen ähnlich. Hier schwingt aber die Schülerin die ungefähr einen Viertelzoll dicke, an beiden Enden mit hölzernen Griffen versehene Schnur selbst und springt mit an einander geschlossenen Füßen über dieselbe hinweg, wenn sie dem Boden am nächsten ist. Das Schwingen der Schnur wird durch die kräftige Drehung der Handgelenke bewerkstelligt, den Armen ist dabei nur eine geringe Bewegung erlaubt. Die Hände halten die Griffe so, daß die Nägel sich unten befinden. Der Körper wird während des Sprunges nicht gebogen, sondern bleibt gerade. Ist der Sprung über die Schnur vollendet, so wird dieselbe hinter dem Rücken herauf, über den Kopf weg und vorn wieder herab geschwungen und der Sprung so oft wiederholt, als entweder vorher bestimmt worden, oder bis der Lehrer Halt! kommandirt. Diese Uebung ist nicht allein auf einem Fuße, sondern auch mit einem halben und einem ganzen Umschwunge des Körpers zu machen.

Die Stabübungen.

So einfach diese Uebungen auch sind, so führen sie doch einen nicht unbedeutenden Nutzen herbei. Die Erfahrung hat mich gelehrt, daß sie sich ganz besonders für das weibliche Geschlecht eignen, indem sie, ohne große Kraftanstrengung zu erfordern, doch sehr wohlthätig auf die Gesundheit einwirken. Sie befördern die Ausdehnung der Brust und das freie Athmen, welches beides bei den Frauen, die zu einem anhaltenden Sitzen verurtheilt sind, unterdrückt wird. Denn natürlich wird durch dieses gekrümmte Sitzen, wobei die Schultern und der Kopf nach der Brust sich drängen, diese zusammengedrückt und die Lunge in ihrer freien Bewegung gehindert. Dazu trägt nun noch zum Ueberfluß die Eitelkeit das Ihrige bei, welche durch Zusammenpressen und Schnüren den Blutumlauf hemmt. Daher darf es uns auch nicht Wunder nehmen, daß der Tod so reichliche Ernten hält, besonders unter den jungen Frauen. Der von Jugend auf mißhandelte Körper muß der ersten Anstrengung unterliegen, und so

werden denn häufig die kaum geknüpften zärtlichsten Bande gewaltsam gelös't, in dem Augenblicke, wo die Natur sie noch fester knüpfen und noch heiliger machen wollte. Das sind die bitteren Früchte unserer Erziehung, die den Körper, den Träger der Seele, so stiefmütterlich behandelt *). La civilisation fait tout pour l'ame et la favorise entièrement aux dépens du corps, bemerkte auch Napoleon auf der Insel Helena, wie der Graf Las Casas in seinem Journal uns berichtet. Jedermann sieht es ein, daß wir auf einem falschen Wege sind, Niemand widerstreitet, daß wir die physische Erziehung zu wenig berücksichtigen; und doch sind wir so träge, zur Verbesserung unseres Fehlers etwas zu thun.

Zu diesen Uebungen ist ein Stab von $1\frac{1}{2}$ Zoll Dicke und von 4 Ellen Länge für größere, oder von 3 Ellen Länge für kleinere Schülerinnen erforderlich.

Mit diesem Stabe stellen sich die Schülerinnen auf. Sie halten ihn senkrecht mit der rechten Hand, und zwar so, daß das eine Ende desselben auf dem Boden dicht neben dem rechten Fuße steht und die kleine Fußzehe berührt. Der rechte Arm hängt natürlich herab und die Hand desselben hält mit abwärts gerichteten Fingern den Stab, der gerade emporgerichtet ist und dessen Spitze sich nahe an der rechten Seite des Kopfes befindet, so daß der Daumen an der innern Seite des Stabes liegt und leise das Kleid berührt.

Gestattet es der Raum, so kommandirt der Lehrer:

Links (rechts) Zwischenraum genommen —

\

Marsch!

Auch kann man links und rechts zugleich Zwischenraum nehmen lassen, wobei die mittelste Schülerin stehen bleibt, und die Schülerinnen zur Rechten rechts, die zur Linken links Zwischenraum nehmen.

Bei'm Zwischenraumnehmen stemmen die seitwärts abrückenden Schülerinnen den Stab in die Hüfte, und zwar in diejenige, welche der stehengebliebenen Schülerin zunächst ist, und entfernen sich so weit von ihrer Nachbarin, als die Länge ihres Stabes beträgt. Ist dieses gethan, so ziehen sie den Stab wieder an sich und setzen ihn in der oben angegebenen Weise auf den Boden nieder.

Muß der Lehrer wegen Beschränktheit des Raumes die

*) In meinen Zwölf Lebensfragen, welche in diesem Jahre bei Arnold in Dresden und Leipzig erschienen, ist Seite 24, 25 und 26 dieser Gegenstand von mir beleuchtet worden, ich werde aber Gelegenheit nehmen, diesen Punkt in der medicinischen Gymnastik, welche ich in einigen Monaten herauszugeben beabsichtige, noch weitläufiger zu behandeln.

Schülerinnen in zwei Glieder theilen, so ist es nothwendig, daß dieselben zwölf Schritt weit voneinander entfernt seien.

Nachdem der gehörige Zwischenraum genommen ist, wird kommandirt:

Zu Vieren — abgezählt!

worauf die äußerste Schülerin am rechten Flügel eines jeden Gliedes nach dem linken Flügel abwärts geht und die Schülerinnen zu Vieren abzählen läßt, was nicht nur laut und deutlich, sondern auch mit der dabei üblichen Kopfwendung geschehen muß.

Ist die am Flügel befindliche Schülerin auf ihren Platz zurückgekehrt, so heißt das weitere Kommando:

Eins, — Zwei und Drei — vor!

Mit dem linken Fuß antretend, gehen die Einsen neun' die Zweien sechs und die Dreien drei Schritte vor, und dann richten sich die Zweien, Dreien und Vieren nach den vorn stehenden Einsen nicht nur hinter einander, sondern auch nach den neu entstandenen Gliedern, rechts ganz genau ein.

Zunächst wird man nun zur Stärkung der Brust- und Armmuskeln, so wie zur Stärkung und Geschmeidigmachung der Handgelenke, Kreisschwingungen mit dem Stabe vornehmen lassen, wozu kommandirt wird:

Bringt den Stab — vor!

sofort streckt sich der rechte Arm schnell gerade vor, so daß die den Stab fest umfaßt haltende Hand in gleicher Höhe mit der Schulter sich befindet.

Doppelkreis vorwärts! — Eins!

Die Hand giebt dem Stabe einen Druck vorwärts, so daß der obere Theil desselben sich nach vorn herabsenkt, dicht am linken Schenkel vorbei geht und, sich wieder aufwärts schwingend, an der linken Schulter vorüber und endlich wieder in die erste Lage kommt. Hat der untere Theil des Stabes diesen Kreis an der linken Seite vorbei durchlaufen, so folgt unmittelbar darauf die nämliche Schwingung an der rechten Seite, so daß durch beide Schwingungen eine liegende ∞ bezeichnet wird. Diese Doppel-Kreisschwingung setzt die Schülerin ununterbrochen so lange fort, bis:

Halt:

kommandirt wird. Auf:

In die linke Hand nehmt — den Stab!

wird der Stab von der linken Hand erfaßt, und nach demselben Kommando des Lehrers beginnt der Doppelkreis eben so wie mit der rechten Hand.

Nach dem Halt! wird der Stab wieder in die rechte Hand zu nehmen befohlen.

Doppelkreis rückwärts — Eins!

Dieselben Kreisschwingungen werden wiederholt, nur daß sie mit der Bewegung des Stabes rückwärts beginnen.

Hat die rechte Hand ihre Uebung vollbracht, so lasse man die linke diese Schwingungen ebenfalls rückwärts machen.

Nach Beendigung dieser Kreisschwingungen kommandirt der Lehrer:

Zieht den Stab — zurück!

worauf der Stab in die ursprüngliche Lage zurück gebracht wird.

Bringt den Stab gequert — hoch!

Die Schülerinnen erheben und strecken beide Arme, den Stab quer über den Kopf, mit Daumen und Zeigefinger haltend, so daß der erstere vor und der letztere hinter dem Stabe sich befindet. Auf:

Zurück!

bringen sie, die Schwere ihres Körpers auf den Ballen beider Füße ruhen lassend, bei gestreckten Knieen, natürlich eingezogenem Unterleibe und gut gebogenem Rückgrat, den Stab so weit, als die gestreckten Arme reichen, an dem Rücken herab. (Taf. **IV.** Fig. 39.).

Vor!

Der Stab wird mit gestreckten Armen in horizontaler Lage über den Kopf erhoben und darauf wieder vorgebracht.

Abwechselnd den Stab — zurück und vor!

beginnt die nämliche Uebung rück- und vorwärts, bis sie durch:

Halt!

worauf die Schülerinnen den Stab gequert vorbringen, geendigt wird.

Linke Hand — hoch!

Die genannte, den Stab haltende Hand erhebt sich so hoch, als sie es vermag. Der gerade gehaltene Kopf sieht zwischen

dem Arm und Stab hindurch. Die rechte Hand berührt an der rechten Seite des Schenkels das Kleid.

Zurück!

Die linke Hand bewegt sich nach hinten und bringt, wie früher, den Stab gequert so weit als möglich rückwärts. Auf:

Rechte Hand — hoch!

macht die rechte Hand von hinten herauf dieselbe Bewegung vorwärts, wie sie die linke rückwärts machte.

Dieselbe Uebung wird von den Schülerinnen auf das Kommando:

Die Weife! *)

ohne Unterbrechung abwechselnd mit beiden Händen ausgeführt und so lange fortgesetzt, bis des Lehrers

Halt!

sie unterbricht. Auf:

Zieht den Stab — zurück!

werden die Stäbe in ihre ursprüngliche Lage zurückgebracht **).

Hierauf kann der Lehrer Gelegenheit nehmen zu einer heilsamen Wiederholung früherer Uebungen, die schon in der ersten Abtheilung beschrieben worden sind, überzugehen, weßwegen wir sie blos durch die Kommandowörter andeuten.

Zunächst lasse er den Stab wieder gequert zurück bringen und kommandire dann:

In die Höh'! — Nieder!

In die Höh'! — Ganz nieder und in die — Höh'!

Abwechselnd ganz nieder und in die — Höh'!

Halt!

Mit angespannten Kniemuskeln auf — geschnellt!

Halt!

---

*) Dieser Ausdruck ist deßhalb gewählt worden, weil durch diese Uebung eine weifenartige Bewegung der Arme entsteht.

**) Da es nöthig ist, während dieser Uebungen Pausen zur Erholung eintreten zu lassen, so kündigt der Lehrer, wenn er eine solche eintreten zu lassen beabsichtigt, dieselbe mit: Los! an, und kommandirt: Achtung! wenn die Uebungen auf's Neue beginnen sollen.

Mit gespreizten Füßen abwechselnd auf—

geschnellt!

In die Höh'! — Ganz nieder! Auf — geschnellt!

Fersen abwechselnd auf — geschnellt!

Halt!

Biegung nach hinten!

In die Höh'!

Linke (rechte) Hand — hoch!

Biegung rechts! (links!)

Halt!

Abwechselnd rechts und links!

Halt!

Ferner:

Linker (rechter) Fuß — zurück!

Nieder! zurückgeschoben!

Ganz nieder! In die Höh'!

Beigezogen!

Bei allen diesen Uebungen bleibt der Stab gut gequert und zurückgehalten; der Oberkörper wird gerade gerichtet und wohl aus den Hüften gehoben.

Dasselbe findet auch statt bei dem nun folgenden Emporschnellen des Körpers im Marsche vor- und rückwärts.

Hierzu kommandirt der Lehrer:

Mit angespannten (losgelassenen) Kniemuskeln

vorwärts — Marsch!

worauf durch kurzes Vorwärtsschnellen der Marsch beginnt. Dasselbe geschieht rückwärts, nachdem der Lehrer: Halt! kommandirt hat, oder auch ohne dieses Kommando auf:

Rückwärts — Marsch!

Hierauf läßt er die Viertelwendung rechts oder links machen und auf den Fußspitzen den Flankenmarsch folgen, sowohl

im Ordinär= als auch im Geschwind= und im Trabschritte; des= gleichen nach erfolgtem Aufmarsche die Frontmärsche in den vier geöffneten Gliedern; daher müssen besonders die Einsen wohl ge= radaus marschiren, damit auch die übrigen Schülerinnen die Richt= ung gut halten, nicht zu sehr sich einander nähern und durch die Stäbe einander hinderlich werden.

Sind diese Uebungen beendigt, so wird kommandirt:

Stab nach — vorn!

worauf die Schülerinnen die Stäbe, wie vorher, vorbringen, und auf:

Beigezogen!

setzen sie ihn gerade so nieder, wie bei'm Anfange der Uebungen.

Auf:

Eingerückt! — Marsch!

begeben sich die Einsen, die Zweien und Dreien an ihre Plätze zurück zu den Vieren. Nachdem die Reihe wieder gebil= det worden ist, wie bei'm Beginn der Uebungen, läßt der Lehrer die Schülerinnen durch:

Tret't — ab!

auseinander gehen.

Dritte Abtheilung.

Aesthetische Stellungen.

> Der schönste Stern, die reinste Perle, das glänzendste Juwel im Kranze des Lebens, bleibt ewig die echte Weiblichkeit, wenn Geist, Schönheit und Grazie sie zieren.

Wir kommen nun zu einer zusammengesetzten Uebung, die vorzüglich die sanfte Schönheit der weiblichen Körperformen entfalten und zeigen soll. Durch sie soll die angehende Jungfrau die natürliche Anmuth ihrer Gestalt in malerischer Schönheit entwickeln und dem Auge darstellen lernen. Die eben zu beschreibenden Stellungen werden daher auch ihre Schwierigkeiten nicht allein für die Schülerin, sondern auch für den Lehrer haben. Wir beschreiben deswegen sowohl das Ganze als auch das Einzelne so genau als möglich. Der Lehrer wird bei jeder Schülerin nachzuhelfen haben, er lasse sich bei der Anwendung des Einzelnen von den Regeln der Schönheit leiten. Im Allgemeinen müssen alle scharfe Ecken vermieden werden und alle Glieder in sanften Rundungen sich gefällig dem Auge darstellen, damit das Ganze einen angenehmen Eindruck auf den ästhetischen Sinn des Beschauers mache.

Die nun folgenden Uebungen gränzen an das Gebiet der Mimik und Paläſtrik, es sind Schönheitübungen des Körpers. Doch verlassen wir auch hierdurch das Gebiet der eigentlichen Gymnastik nicht; denn jeder denkende Leser und noch mehr der Beschauer wird einsehen, daß dieselben nicht minder Uebungen sind, die Kraft, Geschmeidigkeit und Dehnbarkeit der Muskeln erfordern, welche zu befördern der Hauptzweck der vorhergehenden Uebungen war. Bei diesen Uebungen nun hat die Schülerin nicht nur Gelegenheit, ihre bereits erlangte Fertigkeit in der Gymnastik, die geschickte, kräftige, sichere Haltung und Bewegung zu zeigen, sondern auch die ganze Schönheit ihrer Formen, den Reiz und die Anmuth, die der menschliche, zumal der weibliche Körper über seine Bewegungen ausgießen kann, zu entfalten. Hierzu aber ist nöthig, daß ein Gedanke die darstellende Schülerin belebe, der in entsprechendem Blicke und angemessener Miene sich deutlich und lieblich ausdrücke, und der ganzen Darstellung Leben, Reiz, Sinn und Vollendung gebe. Ist das nicht der Fall, so werden auch die wohlgeordnetsten Bewegungen etwas Todtes behalten und

kein lebhaftes Interesse hervorrufen. Deutlich bewußt muß sich die Schülerin des Gedankens sein, den sie durch ihre Körperbewegungen ausdrücken und malen will. Um so sicherer wird sie dann ihre Bewegungen ausführen, der Sinn oder Geist derselben wird sich in ihrem Auge spiegeln und denselben Gedanken in der Seele des Beschauers erwecken, welche den Bewegungen, wenn sie nach den Regeln der Schönheit ausgeführt werden, mit vollem Beifalle folgen wird.

Ich fürchte nicht, daß man sagen könne, diese Uebungen seien mehr schädlich als nützlich, indem sie unseren jungen Damen zum Ueberflusse eine systematische Anleitung geben, sich zu Koketten auszubilden, mit denen wir doch ohnedieß schon hinlänglich gesegnet seien; denn Jedermann weiß, daß Alles, auch das Beßte und Heiligste, gemißbraucht werden kann; daß aber aúch der Mißbrauch einer Sache den Gebrauch derselben nicht aufhebt. Ich kann also auch nicht in Abrede stellen, daß die Anleitung, welche die angehende Jungfrau in der Gymnastik erhält, um die Schönheit ihrer Körperformen zu entwickeln, zur Koketterie gemißbraucht werden kann. Daß aber dieses nicht geschehe, dafür haben die Erzieher und Lehrer, welchen der geistige Unterricht der Jungfrau anvertraut ist, zu sorgen. Geben diese der Seele des Mädchens eine tüchtige Ausbildung, richten sie ihren Geist auf das Höhere, Schöne, Wahre und Große, verstehen diese das junge Herz abzuziehen von dem Niedrigen, Sinnlichen und Eitlen, und — was die Hauptsache ist, — finden ihre Lehren Eingang in die Seele des Mädchens, werden sie aufgenommen in das Herz und wohl bewahrt, so wird der gefürchtete Mißbrauch nicht eintreten. Außerdem aber wird sich die leidige Koketterie schon von selbst finden, auch ohne die Gymnastik, wie es das alltägliche Leben beweis't.

Niemand aber wird es tadeln, wenn die Jungfrau ebenso, wie das Weib bemüht ist, ihren Körper stets schön, anständig und gefällig zu tragen, zu halten und zu bewegen, und noch Niemandem hat der Reiz mißfallen, mit dem manche Frauen — fern von niedriger Absicht — auch die kleinsten Bewegungen, die geringfügigsten Verrichtungen zu begleiten wissen, und hierzu sollen denn die folgenden Uebungen das Ihrige beitragen; denn g e f a l l e n sollen die Frauen.

Der Lehrer mache die Schülerinnen nochmals darauf aufmerksam, daß keine hastige, keine eckige Bewegung graziös ist, und beginne, nachdem sie, wie früher gelehrt worden, sich in eine Reihe aufgestellt und abgezählt haben, damit, die Z w e i e n ausrücken zu lassen, um den nöthigen Platz zur Ausführung der Uebungen zu gewinnen. Er besichtige die Einzelnen, um zu erfahren, ob sie in der geraden Stellung nach den oben angegebenen Regeln sich befinden, und lasse sie alle nun in eine Reihe von malerischen Stellungen übergehen auf folgende Kommandoworte:

Rechte Hand mit gestrecktem Zeigefinger in die —
Höh'!

Die rechte Hand verläßt das Kleid, welches sie in der Grundstellung leicht erfaßt hat, und bewegt sich rechts seitwärts in die Höh' noch etwas über den Kopf hinaus. Während also der Arm sich streckt, wird zugleich der Zeigefinger erhoben, als wenn er nach einem in der Höhe befindlichen Gegenstande zeigte, der Daumen und die übrigen Finger aber leicht geschlossen. Der Blick folgt der Richtung des erhobenen Zeigefingers. Der linke Arm ist etwas gerundet, die Hand faßt das Kleid. Auf:

Rechter Fuß — vor!

erhebt die Schülerin den rechten Fuß ein wenig vom Boden und bewegt denselben ungefähr anderthalb Fuß weit mit gesenkter Spitze vor. Auf:

Nieder!

setzt sie ihn langsam nieder, so daß die Spitze den Boden berührt (Taf. I. Fig. 1).

Biegung nach — vorn!

Indem die Schülerin das linke Knie streckt, wohl durchdrückt und den Fuß bis auf die Spitze erhebt, biegt sie das rechte Knie soweit als möglich vor, so daß es noch über die Spitze desselben Fußes vor kommt. Der Oberkörper wird ebenfalls mit gewölbtem Rücken vorgebogen, so daß die Körperschwere auf dem rechten Beine ruht. Der ganze Körper ist gestreckt und die Muskeln desselben gespannt.

Biegung nach — hinten!

Der vorgebeugte Körper wird langsam zurückbewegt, indem das rechte Knie sich streckt und das linke sich seitwärts biegt. Das Gewicht des Körpers ruht nun auf dem linken Beine. Nachdem dieses Vor- und Zurückbiegen mehrmals wiederholt worden ist, kommandirt man:

Beigezogen!

worauf die Schülerinnen in die gerade und ursprüngliche Stellung zurückgehen. Dann läßt man dieselbe Uebung auf entgegengesetzte Weise machen, nämlich:

Linke Hand mit gestrecktem Zeigefinger in die —
Höh'!

Linker Fuß — vor!

Nieder!

Biegung nach — vorn!

Biegung nach — hinten!

Beigezogen!

Abermals kann man dieselbe Uebung wiederholen lassen, jedoch mit dem Unterschiede, daß auf:

Linke Hand mit gestrecktem Zeigefinger — hoch!

dieser Arm und Zeigefinger bis zu gleicher Höhe mit der Schulter erhoben wird.

Eine andere Stellung wird folgende sein:

Rechte Hand mit gestrecktem Zeigefinger — tief!

Es streckt sich der rechte Arm und Zeigefinger vor und zeigt auf den Boden, als wenn er auf einen einige Schritte rechts seitwärts liegenden Gegenstand aufmerksam machen wollte, wohin auch der Blick gerichtet ist.

Linker Fuß — zurück!

Der linke Fuß wird in derselben Richtung, in der er stand, zurückbewegt.

Nieder!

Die Fußspitze wird auf den Boden gesetzt. Auf:

Zurückgeschoben!

schieben die Schülerinnen den linken Fuß mit angespannten Kniemuskeln so weit als möglich zurück. Das rechte Knie biegt sich, der übrige Körper aber bleibt in seiner Haltung.

Ganz nieder!

Der Lehrer zählt langsam bis fünf und die Schülerinnen, ihre vorige Körperhaltung wohl bewahrend, lassen sich langsam auf das linke Knie nieder (Taf. I. Fig. 2).

In die — Höh'!

Auf eins, zwei, drei, vier, fünf! erheben die Schülerinnen das linke Knie wieder, ohne in ihrer übrigen Körperhaltung etwas zu ändern, und verharren in dieser Stellung so lange, bis der Lehrer

Beigezogen!

kommandirt, worauf sie die gerade Stellung wieder annehmen.

Dieselbe Stellung ist auf die entgegengesetzte Weise zu wiederholen.

An diese Uebung wird sich nun folgende anschließen:

Beide Hände mit gestrecktem Zeigefinger — hoch!

Die Arme, Hände und Zeigefinger werden wohl gerundet zu beiden Seiten bis über den Kopf erhoben, so daß die Spitzen der letzteren ungefähr 9 Zoll von einander entfernt und die Innenseiten der Hände einander zugewendet sind.

In die — Höh'!

Unverrückt in der angegebenen Stellung erheben sich die Schülerinnen auf die wohl auswärts gerichteten Fußspitzen. Die Fersen bleiben an einander geschlossen (Taf. I. Fig. 5).

Abwechselnd ganz nieder und in die Höh'!

In derselben Haltung lassen sich die Schülerinnen so weit als möglich nieder, indem sie zu diesem Behufe die Kniee auswärts biegen. Aus dieser gebogenen Stellung erheben sie sich wieder auf die Fußspitzen. Alle sehen dabei auf den vor der Front stehenden Lehrer, welcher durch Senken und Erheben seiner Hände das Zeichen zum allgemeinen Niederbiegen und Wiedererheben gibt, damit es von Allen gleichzeitig und gleichmäßig vollzogen werde.

Das Niedersenken und Erheben dauert so lange, bis der Lehrer aufhört, das Zeichen mit der Hand zu geben, und zugleich

Beigezogen!

kommandirt, worauf die Grundstellung wieder angenommen wird.

Hiernach wird wieder kommandirt:

Rechte Hand mit gestrecktem Zeigefinger in die — Höh'!

Die Schülerinnen erheben die rechte Hand wie oben auf das gleiche Kommando.

Linke Hand — zurückgelegt!

Sie legen den linken Unterarm quer über den Rücken.

Rechter Fuß — vor!

Sie setzen, wie oben, den rechten Fuß in gleicher Linie mit dem erhobenen Arme vor (Taf. I. Fig. 3).

Biegung nach — vorn!

Wie vorher streckt sich das linke Knie, das rechte biegt sich vorwärts, die Ferse des rechten Fußes erhebt sich vom Boden und läßt nur die Spitze auf demselben ruhen. Der Oberkörper wird vorgebogen.

Biegung nach — hinten!

Das rechte Knie wird durchgedrückt, das linke gebogen und der Oberkörper zurückgelegt. Auf:

Beigezogen!

wird die gerade Stellung wieder angenommen und dann diese Uebung auf entgegengesetzte Weise ausgeführt. Hierauf folgt:

Linke Hand mit gestrecktem Zeigefinger in die — Höh'!

Die Schülerinnen erheben auf gleiche Weise wie vorher die rechte jetzt die linke Hand, doch nicht zu weit vor-, sondern mehr seitwärts.

Rechte Hand — zurück!

Sie strecken den rechten Arm nach der rechten Seite hin abwärts, so daß die Hand ungefähr 12 Zoll vom Schenkel entfernt sich befindet, und beide Arme nun eine schiefe Linie bilden. Auch ist der Zeigefinger gestreckt. Das Auge sieht nach der erhobenen Hand.

Linker Fuß — vor! — nieder!

Der genannte Fuß wird ganz so wie vorher vorgesetzt.

Biegung nach — vorn!

Wie oben.

Wechselt!

Auf dieses Kommando drehen oder schrauben sich die Schülerinnen auf den auf ihren Plätzen feststehen bleibenden Fußspitzen rechts herum, so daß nach der Wendung die rechte Fußspitze mit dem rechten Knie in einer horizontalen Linie sich befindet und der linke Fuß gequert steht. Während der Wendung wechseln die gestreckten Arme ihre Lage, die linke Hand nämlich senkt sich, indem die rechte sich erhebt. (Taf. I. Fig. 4). Auf ein abermaliges:

Wechselt!

wird durch Zurückdrehen, welches ganz auf die eben beschriebene Weise auszuführen ist, die erste Stellung wieder angenommen. Dieses kann mehrmals wiederholt und dann

Beigezogen!

kommandirt werden.

Einige Veränderung wird diese Uebung erleiden, wenn man kommandirt:

Rechte Hand mit gestrecktem Zeigefinger in die — Höh'!

Linke Hand — zurück!

Rechter Fuß — vor! — nieder!

Vorgeschoben!

Biegung nach — vorn!

Die Schülerinnen, welche sich in der Lage eines ausgefallenen Stoßfechters befinden, biegen ihren Oberkörper vor.

Biegung nach — hinten!

Während die Füße auf dem Boden unverrückt stehen bleiben, streckt sich das rechte Knie und das linke biegt sich nach außen. Zugleich wird der Oberkörper in der angenommenen Haltung so weit als möglich zurückgebogen. Auf:

Biegung nach — vorn!

wird der Oberkörper wiederum vorgebracht.

Eine treffliche Uebung, Festigkeit und Sicherheit in die Körperhaltung zu bringen, wird es nun sein, wenn der Lehrer:

Wechselt!

kommandirt, worauf die Schülerinnen auf oben beschriebene Art auf der Fußspitze sich herumschrauben und so die Stellung verändern. Dieses Wechseln kommandire man mehrmals und dann zur Beendigung:

Beigezogen!

Auch dieses kann man auf die entgegengesetzte Weise üben lassen.

Eine veränderte Uebung kann folgende sein:

Linke Hand mit gestrecktem Zeigefinger in die —

Höh'!

Dann:

Rechte Hand nach der — Brust!

Der rechte Arm wird wohlgerundet erhoben. Der Zeigefinger dieser Hand zeigt nach der Brust, ohne sie zu berühren; die übrigen Finger sind eingebogen.

Rechter Fuß — zurück!

Der rechte Fuß wird rückwärts erhoben, wie in der Gruppen-Balancirstellung, und auf:

Nieder!

ungefähr anderthalb Fuß weit zurück auf den Boden gesetzt.

Zurückgeschoben!

Das rechte Knie wird durchgedrückt und der Fuß so weit als möglich zurückgeschoben, ohne daß die Haltung des übrigen Körpers die geringste Veränderung erleidet.

Ganz nieder!

Nach ausgesprochenem Kommando beginnt der Lehrer sogleich bis 5 zu zählen, während dessen sich die Schülerinnen auf die vorher schon beschriebene Weise auf das rechte Knie niederlassen (Taf. I. Fig. 6).

Eben so erheben sie sich auf:

In die — Höh'!

während der Lehrer langsam bis fünf zählt.

Beigezogen!

beendigt die Uebung, welche auf die entgegengesetzte Weise zu wiederholen ist:

Dann wird folgende Uebung am passenden Orte sein:

Rechte Hand mit gestrecktem Zeigefinger, rechts seitwärts — hoch!

Die Schülerinnen erheben den erwähnten Arm rechts seitwärts und runden ihn wohl, wobei der Zeigefinger der über dem Kopfe sich befindenden Hand gestreckt ist.

Linke Hand links seitwärs — Eins!

Die linke Hand verläßt das Kleid und zeigt mit dem Zeigefinger, in einiger Entfernung vom Körper, auf den Boden. Der Arm ist ebenfalls etwas gerundet.

Rechter Fuß rechts seitwärts — Eins!

Mit ganz auswärts gerichteter und gesenkter Spitze bewegt die Schülerin den ein wenig erhobenen rechten Fuß ungefähr anderthalb Fuß weit seitwärts und setzt auf:

Nieder!

die Spitze auf den Boden.

Biegung nach — rechts!

Der Körper wird auf die rechte Seite gebogen, indem, wie schon oben beschrieben, das rechte Knie sich biegt und das linke sich streckt. Eben so:

Biegung nach — links!

Der Oberkörper biegt sich links, die Arme aber behalten die Haltung, welche so eben beschrieben worden ist, bei, das linke

Knie wird gebogen und das rechte gestreckt und durchgedrückt. Es versteht sich von selbst daß der Oberkörper sich dabei weder vor- noch zurückneigen darf, sondern daß die Biegung gerade seitwärts aus den Hüften geschehen muß.

Biegung nach — rechts!

Wie vorher.

Wechselt!

Dieses geschieht durch eine halbe Drehung links auf den Fußspitzen, so daß dann der rechte Fuß gequert und der linke auswärts steht. Der linke Arm wird erhoben und der rechte gesenkt. Man lasse aus dieser Stellung wieder die Biegungen links und rechts machen und kommandire endlich:

Beigezogen!

Hierauf mögen ein paar Beispiele von Körperstellungen und Bewegungen, welche geübtere Schülerinnen ausführen werden, folgen. Sie sind in sechs Tempo's zu vollenden, welche der Lehrer laut angibt. Da nun näher bezeichnende Kommandowörter hierbei nicht gut anzuwenden sind, so wird der Lehrer um so ausführlicher und deutlicher seine Schülerinnen von dem belehren, was er von ihnen ausgeführt zu sehen wünscht. Eine blos mündliche Belehrung wird natürlich nicht hinreichend sein, sondern diese muß durch die Anschauung beigebracht werden. Vorzüglich hat auch der Lehrer seinen Schülerinnen zu sagen, was sie sich bei ihren Bewegungen zu denken haben, welche Idee sie darstellen sollen. Sind die Schülerinnen von dem Allen genau unterrichtet, so lasse der Lehrer sie die nun beschriebenen Stellungen ausführen. Er zähle dabei laut mit den gehörigen Pausen, damit die Bewegungen sich nicht zu rasch folgen, sondern die Schülerin in einer jeden eine Weile ruhen bleibt.

Erste Unterabtheilung.

Eins!

Die in der geraden Stellung sich befindende Schülerin setzt den linken Fuß unmittelbar hinter den rechten, faltet die herabhängenden Hände und senkt den Blick abwärts. (Taf. I. Fig. 7).

Zwei!

Der Kopf und der Blick heben sich langsam empor.

Drei!

Der linke Fuß geht ungefähr anderthalb Fuß weit zurück. Zugleich erheben sich die Hände langsam beinahe bis zur Höhe des Kinns, und die Fingerspitzen derselben berühren sich leicht, wie zum Gebet. (Taf. I. Fig. 8).

Vier!

Die Hände trennen sich und werden etwas seitwärts, wie dankend, zum Himmel erhoben. (Taf. I. Fig. 9).

Fünf!

Während der Lehrer mit gedämpfter Stimme von eins bis fünf zählt, läßt sich die Schülerin auf das linke Knie nieder. Zu gleicher Zeit nähern sich die Hände einander langsam, so daß erst auf: fünf die Fingerspitzen wieder wie zum Gebet an einander liegen. (Taf. I. Fig. 10).

Sechs!

Die Hände trennen sich wieder wie auf: vier! (Taf. I. Fig. 11). Auf:

Beigezogen!

erheben sich die Schülerinnen langsam und nehmen die ursprüngliche gerade Stellung wieder an.

Die zweite Uebung wird gleichfalls auf sechs Tempo's ausgeführt. Auf:

Zweite Unterabtheilung.

Eins!

kreuzen sich beide Arme über der Brust, die Hände, aufwärts gerichtet, berühren dieselbe, der Blick ist gesenkt, während der linke Fuß unmittelbar hinter den rechten gesetzt wird. (Taf. I. Fig. 12).

Zwei!

Der gestreckte Zeigefinger der sanft geschlossenen rechten Hand geht an den Mund, während die linke mit gerundetem Arme das Kleid ergreift. Der Blick dabei ist überlegend. (Taf. I. Fig. 13).

Drei!

Der linke Fuß wird ungefähr anderthalb Fuß weit zurückgesetzt, während der Zeigefinger der rechten Hand, sich abwärts neigend, den Mund verläßt und nach dem Boden zeigt. Der linke Zeigefinger bewegt sich langsam aufwärts und berührt leise die Stirn. Der nachdenkende Blick ist abwärts gerichtet. (Taf. I. Fig. 14).

Vier!

Die Schülerin läßt sich wie bei der vorigen Uebung, während der Lehrer bis fünf zählt, auf das linke Knie nieder. Zu gleicher Zeit wird der linke Zeigefinger an den Mund gelegt und der rechte gerundete Arm bis zur Höhe der Brust erhoben. Der Zeigefinger und der Daumen der linken Hand scheinen etwas zu halten, worauf der Blick ruht. (Taf. I. Fig. 15).

Fünf!

Während der Körper sich langsam wieder erhebt, öffnen sich die Arme wie zum Empfange einer ersehnten Person. Der linke Fuß bleibt zurück auf seiner Stelle stehen, während die Ferse erhoben ist und die Spitze nur den Boden berührt, das Knie wird gestreckt und der Blick sieht dem Kommenden entgegen. (Taf. I. Fig. 16.)

Sechs!

Die Schülerin wendet sich durch eine Drehung auf beiden Fußspitzen links und rückwärts, wobei das rechte Knie gestreckt, das linke aber, auf welchem die Last des Körpers ruht, gebogen wird. Doch bleibt der Körper auf den Fußspitzen erhoben. Die rechte Seite des zurückgewandten Gesichts verdeckt die linke Hand, deren innere Fläche nach außen gekehrt ist. Die rechte Hand streckt sich abwehrend mit aufwärts gerichteten Fingern vor. (Taf. I. Fig. 17).

Beigezogen!

bezeichnet die Beendigung dieser Stellung.

Ist es dem Lehrer mit diesen Darstellungen gelungen, haben seine Zöglinge sie gut, mit Geschmack und Gefühl ausgeführt, so hat er viel gewonnen und die folgenden werden eine leichte Arbeit sein.

Die Stellungen mit Kränzen.

Der Lehrer läßt seine Schülerinnen wie gewöhnlich antreten, sich zu Zweien abzählen und, um den erforderlichen Raum zu gewinnen, die Zweien vier Schritte vorgehen.

Die Kränze*) sind bei'm Antreten in den Händen der ersten Schülerin vom rechten Flügel jeden Gliedes und diese überreicht einer jeden der Reihe nach einen derselben, indem sie das Kompliment No. 6 macht. Die Empfängerin macht das Kompliment No 5, worüber die fünfte Abtheilung nachzusehen ist. Der empfangene Kranz wird in der rechten Hand gehalten, welche, ebenso wie die linke, zugleich das Kleid erfaßt.

Haben alle ihre Kränze erhalten und hat sich die Austheilerin an ihren Platz zurückbegeben und so wie die übrigen aufgestellt, so kommandirt der Lehrer:

Stellung No. 1. — Eins!

Die Schülerinnen setzen den linken Fuß mit auswärts gerichteter Spitze und wohlgestrecktem Knie ungefähr anderthalb

*) Bei'm Einüben dieser Stellungen bediene man sich kleiner leichter Reifen.

Fuß zurück und biegen das rechte Knie etwas vor. Zugleich erheben sich, die wohlgerundeten Arme und beide Hände halten den mit den Daumen und den Zeigefingern in der Mitte erfaßten Kranz gerade vor, so daß die Schülerinnen mit ein wenig abwärts gesenktem Blicke durch den Reifen sehen können. Dabei wird der Oberkörper gut aus den Hüften herausgehoben und etwas vorgebogen, das Rückgrat gewölbt, so daß die Brust herauskommt, die Schultern aber zurückgenommen, der Blick muß freundlich sein. (Taf. I. Fig. 18). Auf:

Beigezogen!

ist die Grundstellung wieder anzunehmen.

Stellung No. 2. — Eins!

ist dieselbe Stellung, nur etwas modificirt, indem jetzt der rechte Fuß zurückgesetzt und der Kranz mit beiden Händen abwärts und ein wenig nach der linken Seite zu gehalten wird. Der freundliche gesenkte Blick richtet sich, den Kranz wohlgefällig betrachtend, links. (Taf. I. Fig. 19).

Beigezogen!

Stellung No. 3. — Eins!

Die Schülerinnen machen auf der rechten Ferse die Viertelwendung rechts und setzen zugleich den linken Fuß wie vorher links seitwärts zurück. Der übrige Körper nimmt die Stellung No. 1 an, welche nun seitwärts eben so stattfindet, wie dieß vorher geradeaus der Fall war. (Taf. I. Fig. 20). Auf:

Beigezogen!

macht die Schülerin die Viertelwendung links und nimmt dann die gerade Stellung wieder an.

Stellung No. 4. — Eins!

Dieselbe Stellung und Haltung wie bei No. 3, nur mit dem Unterschiede, daß die Wendung links auf der linken Ferse gemacht (Taf. I. Fig. 21) und auf:

Beigezogen!

durch die Viertelwendung rechts der Körper zurückgezogen wird.

Stellung No 5. — Eins!

Die Schülerinnen erheben den aufwärts gerichteten Kranz über den Kopf. Die Haltung der Arme ist kreisförmig, wobei aber die Schultern nicht heraufgezogen werden dürfen, damit der Körper seine gute Haltung nicht verliere. Die Fersen bleiben an einander geschlossen und die Augen sehen geradeaus. (Taf. I. Fig. 22).

Abwechselnd ganz nieder und in die — Höh'!

Die Schülerinnen lassen sich, indem sie die Knie nach außen biegen, so weit als möglich nieder und erheben sich darauf langsam; dieß wiederholen sie abwechsend so lange, bis der Lehrer

Halt!

kommandirt. Das Niederlassen und Emporrichten geschieht auf ein Zeichen des Lehrers, welches derselbe durch Senken und Erheben der Hand giebt, damit es von Allen gleichzeitig ausgeführt werde.

Dabei haben die Schülerinnen wohl Acht zu geben, daß sie die gute Haltung des Oberkörpers nicht verlieren.

Während der Uebung kommandirt der Lehrer:

Wechselt!

worauf die Schülerin den Kranz in die wagerechte Lage dreht, gleichsam als wenn sie ihn auf ihren Kopf legen wollte. Auf abermaliges:

Wechselt:

drehen sie den Kranz wieder aufwärts. Dieß kann der Lehrer mehrmals wiederholen lassen, bis er die ganze Uebung durch:

Beigezogen!

endiget.

Stellung No. 6.

Die Schülerinnen stellen sich in einiger Entfernung zu zwei und zwei zusammen. Diejenige, welche dadurch zur Zwei geworden ist, faßt den Kranz mit der linken Hand auf dieselbe Weise, wie sie ihn zuvor in der rechten hielt und wie dieß bei der Eins der Fall ist. Auf:

Eins!

erfassen sich die inneren Hände der Schülerinnen, d. h. die Eins giebt der Zwei die linke und die Zwei giebt der Eins die rechte Hand, so daß, bei etwas erhobenen Armen, Daumen, Zeige- und Mittelfinger sich gegenseitig ergreifen. Die auswendigen Arme, d. h. der rechte der Eins und der linke der Zwei, deren Hände die Kränze halten, werden gerundet und seitwärts vorwärts erhoben, so daß der Kranz seine Richtung nach innen oder nach dem Körper zu erhält. Der rechte Fuß der Eins und der linke der Zwei befinden sich in derselben Lage, wie in der Gruppen-Balancirstellung. (Taf. II. Fig. 23.).

Nieder!

Die Schülerinnen strecken das Knie des zurückgebrachten Beines und setzen die Fußspitze auf den Boden.

Ganz — nieder!

Während der Lehrer bis fünf zählt, lassen sich die Schülerinnen nach und nach auf das Knie des zurückgebrachten Beines nieder.

In die — Höh'!

Sie erheben sich wieder auf gleiche Weise, und dann folgt:

Beigezogen!

Stellung No. 7. — Eins!

ist dieselbe, nur daß die Schülerinnen ihre Hände nicht ergreifen, sondern mit den inwendigen Armen sich leicht und gefällig umschlingen, was jedoch nicht in ein plumpes Umhalsen ausarten darf. (Taf. II. Fig. 24.). Auch jetzt kann man kommandiren:

Nieder!

Ganz — nieder!

In die — Höh'!

worauf die nämlichen Bewegungen erfolgen, wie bei No. 6.; und endlich:

Beigezogen!

Stellung No. 8.

Die Schülerinnen, welche noch je zwei und zwei neben einander stehen, nehmen die Kränze in die andere oder inwendige Hand. Auf:

Eins!

erheben sich dieselben Arme mit den Kränzen, so daß sie sich kreuzen. Die Kränze werden nach außen gehalten. Die inwendigen Füße erheben sich rückwärts, wie in der Gruppen-Balancirstellung, mit wohl auswärts gewendeten Spitzen. Die auswendigen Arme erheben sich gerundet, Daumen und Zeigefinger berühren sich mit den Spitzen, als wenn sie etwas hielten, die übrigen Finger sind gerundet.

Stellung No. 9.

Die Eins lös't von ihrem Halse den Shawl *) und überreicht das eine Ende desselben der Zwei. Beide erfassen nun denselben mit der Hand, in welcher sie den Kranz nicht zu halten haben, aber nicht zu knapp am Ende, sondern so, daß zu beiden Seiten die Enden noch etwa eine halbe Elle herabhängen. Auf:

*) Von den Shawlstellungen überhaupt wird weiter unten ein Mehreres folgen.

Eins!

nehmen sie die Stellung No. 8. an, wobei sie jedoch der Shawl verbindet.

Beigezogen!

Auf:

Stellung No. 10.

stellen sich drei Schülerinnen zusammen, und zwar die größte in die Mitte. Auf:

Eins!

nehmen die Einsen und die Dreien die Stellung No. 6. an, und zwar so, daß ihre Hände sich hinter dem Rücken der Zwei verbinden, welche sich in die Stellung No. 5. begiebt. (Taf. II. Fig. 25.).

Die folgenden Kommandos:

Nieder! —

Zurückgeschoben!

gelten nur den Einsen und Dreien, welche darauf die oben beschriebenen Bewegungen machen. Auf:

Ganz — nieder!

lassen sich Eins und Drei auf das Knie nieder; die Zwei aber läßt sich auf jene Weise nieder, wie wir es bei der Stellung No. 5. beschrieben haben.

Beigezogen!

Stellung No. 11.

Die Schülerinnen stellen die Frontlinie mit gleichen Zwischenräumen und in der oben beschriebenen Körperhaltung wieder her und nehmen nun alle den Kranz in die linke Hand. Auf:

Eins!

begeben sie sich in die Gruppen-Balancirstellung, wobei der linke Fuß auf dem Boden bleibt. Beide gerundete Arme erheben sich seitwärts, und eine jede erfaßt mit der rechten Hand den Kranz ihrer Nachbarin zur Rechten, so daß die ganze Reihe der Schülerinnen, durch die Kränze verbunden, eine Kette bildet. Die äußerste des rechten Flügels streckt die leere rechte Hand mit gerundetem Arme rechts seitwärts, und die äußerste des linken Flügels die linke mit dem Kranze eben so links seitwärts aus. Nun folgen die schon beschriebenen Bewegungen auf:

Nieder!

Zurückgeschoben!

Ganz — nieder!

In die — Höh'!

Steht nun die Kette wieder in obiger Stellung, so kommandirt der Lehrer weiter:

Vorwärts — Eins!

worauf der sich hinten befindende rechte Fuß einen Schritt weit vorbewegt und mit dem Ballen den Boden berührt, indem der linke die balancirende Lage, wie vorher der rechte, annimmt.

Auf diese Weise läßt der Lehrer die Kette sechs bis acht Schritte vorschreiten und kommandirt dann:

Rückwärts — Eins!

worauf der sich hinten befindende Fuß niedergesetzt wird, während der vordere sich zurückbewegt und in die balancirende Stellung übergeht. Auf diese Weise kann der Lehrer die Kette wieder zurückschreiten lassen, bis zu der Stelle, von welcher sie ausgegangen war, und dann

Beigezogen!

kommandiren.

Auf:

Kränze — hoch!

erheben die Schülerinnen die Kränze, wie vorher, bleiben jedoch auf beiden Füßen, Ferse an Ferse geschlossen, stehen. Auf:

In die — Höh'!

erheben sie sich auf die Fußspitzen; auf:

Geschwindschritt, vorwärts — Marsch:

erfolgt der Frontmarsch vorwärts, und auf:

Rückwärts — Marsch!

rückwärts, ohne daß jedoch dabei eine Wendung gemacht wird, weil sonst Unordnungen kaum zu vermeiden wären und auch die Kränze stets vorn bleiben müssen. Diese ermüdende Gangart endige jedoch der Lehrer bald durch:

Halt!

Beigezogen!

Es sind nun die Kränze wieder abzugeben, und damit auch dieses mit Ordnung und Anstand geschehe, so ordne man die Uebergabe entweder auf die nämliche Weise an, wie die Uebernahme, oder man stelle einen Tisch in die Mitte, in einiger Entfernung von der Front, oder zwei, zu beiden Seiten derselben. Ist nur ein Tisch aufgestellt, so näheren sich diesem die Schülerinnen, eine nach der andern, mit gutem Anstand, mit beiden Händen das Kleid und mit der linken zugleich den Kranz haltend. An dem Tische angekommen, verlassen die Hände das Kleid, fassen an beiden Seiten den Kranz und legen ihn mit gerundeten Armen und mit dem Komplimente No. 6. freundlich auf den Tisch nieder, wenden sich hierauf links, gehen links seitwärts ab und stellen sich hinter der Front in die frühere Ordnung auf. Hat man an jede Seite einen Tisch stellen lassen, so gehen zwei zugleich, zuerst die äußerste auf der rechten und die äußerste auf der linken Seite zu den Tischen vor, legen ihre Kränze auf dieselbe Weise ab, und die übrigen vom rechten Flügel gehen dann rechts, die vom linken links, das Kleid wieder mit beiden Händen ergreifend, mit Anstand zurück.

An diese Uebungen reihen sich:

Die Stellungen mit Shawls.

Die Länge des leichten Shawls *), dessen sich die weiblichen Zöglinge bei gegenwärtigen Uebungen bedienen sollen, muß der Größe derselben angemessen sein, jedoch wird keiner unter vier und keiner über fünf Ellen Länge zu unserem Zwecke taugen. Diesen Shawl tragen die Schülerinnen über die rechte Schulter geschlagen und unter der linken Hüfte leicht verschlungen.

Wenn die Schülerinnen, wie zu den Stellungen mit Kränzen, sich aufgestellt haben und der Lehrer die folgenden Uebungen durch:

Shawlstellung!

angekündigt hat, lösen sie den Shawl und nehmen ihn von der Schulter herab. Sie fassen ihn mit beiden Händen, so, daß er zwischen den zu beiden Seiten natürlich herabhängenden Händen in einen regelmäßigen halben Bogen fällt und die Enden desselben an beiden Seiten gleich lang herabhängen. Auf:

Stellung No. 1. — Eins!

drehen sie die rechte Fußspitze rechts seitwärts und wenden sich eben=

*) Bei meinen gewöhnlichen halbjährigen Prüfungen sind sämmtliche weißgekleidete Schülerinnen mit rosafarbenen Shawls versehen.

dahin; den linken Fuß aber setzen sie $1\frac{1}{2}$ Fuß links seitwärts. Zu gleicher Zeit runden und erheben sie den rechten Arm, so daß die rechte Hand, welche den Shawl mit Daumen und Zeigefinger leicht erfaßt hält, die Höhe des Kopfes erreicht. Der linke gleichfalls gerundete Arm macht dieselbe Bewegung links seitwärts abwärts, so daß die ebenfalls den Shawl haltende linke Hand in der Gegend der Hüfte sich befindet. So zieht sich nun der in der Form eines Halbkreises hängende Shawl, die Brust leicht berührend, herab. Beide Hände dürfen nicht vor-, sondern müssen vielmehr etwas zurückgehalten werden, damit kein Arm die Brust verdeckt, wenn man die Frontlinie herabsieht. Der Blick folgt der erhobenen rechten Hand. (Taf. II. Fig. 26.).

Auf:

Beigezogen!

nehmen die Schülerinnen die erste Stellung, die sie nach dem Kommando: Shawlstellung! inne hatten, wieder ein, wie jedesmal nach diesem Kommandoworte während der Dauer dieser Uebungen.

Stellung No. 2. — Eins!

Ist dieselbe Stellung, nur entgegengesetzt; also mit Richtung links. (Taf. II. Fig. 27.).

Auf das Kommando:

Wechselt!

gehen die Schülerinnen in die erste Stellung über, was sie durch langsames Drehen auf den Fußspitzen bewerkstelligen werden. Es ist hierbei Festigkeit nöthig, damit der Körper während der Wendung nicht aus seiner Lage kommt. Auf:

Beigezogen!

wird die ursprüngliche Körperhaltung wieder hergestellt. Hierauf zählt sich jedes ausgerückte Glied nochmals zu Zweien ab, und auf das Kommando:

Stellung No. 1. — Eins!

folgt:

Pyramide!

worauf alle Einsen in die Stellung No. 2. übergehen, so daß sie nun mit ihrer linken Hand die rechte der Zweien, welche in ihrer Stellung No. 1. verblieben sind, berühren, mit der rechten aber der linken der Schülerin zur Rechten (oder der Zwei) begegnen. (Taf. II. Fig. 28.). Eine Ausnahme hiervon machen die äußersten Schülerinnen des rechten und linken Flügels.

Befinden sich die Schülerinnen in der Stellung No. 2.,

wenn der Lehrer: Pyramide! kommandirt, so machen die Zweien diese Bewegung. Durch:

Beigezogen!

wird die Stellung beendigt. Auf das Kommando:

Shawls — rückwärts!

schwingen die Schülerinnen die Shawls über den Kopf nach hinten, und auf das Kommando:

Stellung No. 1. — Eins!

begeben sie sich in die Stellung No. 1., jedoch nehmen sie die Shawls nicht, wie oben erwähnt, sondern halten sie rückwärts. (Taf. II. Fig. 29.).

Auf:

Beigezogen!

nehmen die Schülerinnen die ursprüngliche Stellung wieder an; die Shawls bleiben dabei nach hinten gerichtet.

Nachdem die Stellung No. 2. auch auf diese Weise ausgeführt und wieder

Beigezogen!

befohlen worden ist, kommandirt der Lehrer:

Shawls — vorwärts!

worauf die Shawls wieder über den Kopf nach vorn geschwungen werden.

Stellung No. 3. — Eins!

Zuerst begiebt sich jede Schülerin in die Gruppen-Balancirstellung, bei welcher, wenn es der Lehrer nicht ausdrücklich anders bestimmt, jedesmal der linke Fuß auf dem Boden stehen bleibt und der rechte balancirend zurückbewegt wird.

Der Shawl bildet einen regelmäßigen Halbkreis, über dessen Mitte hinweg die Schülerin freundlich geradeaus sieht. (Taf. II. Fig. 30). Auf:

Nieder!

Zurückgeschoben!

Ganz — nieder!

folgen die schon oben beschriebenen Bewegungen, ohne daß dabei die Haltung der Arme, Hände und des Shawls die geringste Veränderung erleidet. (Taf. II. Fig. 31). Durch:

Beigezogen!

wird diese Stellung beendigt.

Stellung No. 4.

Die Einsen und Zweien nähern sich einander und auf:

Eins!

nehmen sie die Gruppen-Balancirstellung an. Die Einsen stehen wie gewöhnlich auf dem linken Fuße, die Zweien aber auf dem rechten. Der linke Unterarm der Eins und der rechte der Zwei bilden ein Kreuz. (Taf. II. Fig. 32).

Auch jetzt kann der Lehrer die schon bekannte Bewegung durch das Kommando:

Nieder!

Zurückgeschoben!

Ganz nieder!

Beigezogen!

von den Schülerinnen machen lassen.

Stellung No. 5.

Die Schülerinnen treten je drei und drei näher zusammen, wobei sich die größte in die Mitte begiebt. Auf:

Eins!

nehmen die Einsen und Dreien die Stellung No. 4., die Zwei, oder die mittelste Schülerin, bleibt dabei stehen und hält den Shawl bogenförmig herabfallend, wie in der Stellung No. 3., wodurch sie die beiden kleineren Schülerinnen, Eins und Zwei, gleichsam verbindet; der Symmetrie wegen müssen diese Letzteren wohl Obacht haben, daß sie ihre sich kreuzenden Arme gerade über der Mitte des, durch den Shawl der Zwei gebildeten Halbkreises erheben. (Taf. III. Fig. 33.). Während diese Haltung der Arme und Hände unverändert bleibt, erfolgen nun die schon mehrmals erwähnten Bewegungen auf:

Nieder!

Zurückgeschoben!

Ganz nieder!

Beigezogen!

Stellung No. 6. — Eins!

Eins und Drei begeben sich nochmals in die Gruppen-Ba-

lancirstellung, während die Zwei sich langsam mit dem rechten Knie bis auf den Boden niederläßt. (Taf. III. Fig. 34.).

Durch das Kommando:

Beigezogen!

wird jedes Mal die ursprüngliche Körperhaltung hergestellt.

Stellung No. 7.

Zu dieser Stellung treten die Schülerinnen je fünf und fünf zusammen, jedoch so, daß die größte, welche dadurch zur Drei wird, sich in die Mitte stellt, und die beiden kleinsten, die Eins und Fünf, an beiden Seiten zu stehen kommen.

Auf:

Eins!

begeben sich die Zwei, Drei und Vier in die eben beschriebene Stellung No. 5.; Eins aber nimmt die Stellung No. 2. und Fünf die Stellung No. 1. an. Die beiden zuletzt Genannten bringen ihre Unterarme unter den rechten und linken Arm der Zwei und Vier und bilden so mit diesen ein Kreuz. (Taf. III. Fig. 35.).

Diese Stellung endigt sich durch:

Beigezogen!

Stellung No. 8. — Eins!

Ist dieselbe Stellung, nur mit der kleinen Veränderung, daß dabei die Eins und Fünf knieen, nachdem sie, sich zu gleicher Zeit mit einer Achtelwendung links und rechts einwärts wendend, auf das äußere Knie niedergelassen haben. (Taf. III. Fig. 36.).

Beigezogen!

Stellung No. 9.

Zu den in der Stellung No. 7. sich befindenden fünf Schülerinnen treten noch zwei kleinere, an jeder Seite eine, an.

Auf:

Eins!

nehmen die Zwei, Drei, Vier, Fünf und Sechs die Gruppen-Balancirstellung auf dem inneren Fuße an, d. h. auf demjenigen, welcher der Mittelsten oder der Vier am nächsten ist. Die beiden Aeußersten aber, Eins und Sieben, lassen sich auf das äußere Knie nieder, wie die beiden Aeußersten in der Stellung No. 8. (Taf. III. Fig. 37.).

Beigezogen!

Stellung No. 10.

bleibt dieselbe Stellung, jedoch mit der Veränderung, daß Eins zwischen Zwei und Drei, und Sieben zwischen Fünf und Sechs die knieende Stellung in gerader Linie annehmen.

Geht die Zahl der Schülerinnen dabei nicht auf, so kann der Lehrer die Uebriggebliebenen dazu verwenden, daß er vor jeder Gruppe, und zwar vor der Vier, ebendieselbe knieende Stellung annehmen läßt. (Taf. IV. Fig. 38.).

Beigezogen!

Stellung No. 11. — Eins!

Die Schülerinnen nehmen die Stellung No. 3. an, verbinden sich aber mit einander, indem sie sich bei den mit den Shawls erhobenen Händen leicht berühren, worauf dann der balancirende Gang folgt, wie bei den Stellungen mit Kränzen, auf das Kommando:

Vorwärts, — Eins!

und

Rückwärts, — Eins!

worüber die Abtheilung über die Kranzstellungen nachzusehen ist. Desgleichen wird der Frontmarsch, wie bei jenen Stellungen, zu machen sein; jedoch nicht im Geschwindschritt, weil dadurch die Shawls aus ihrer malerischen Lage kommen würden, sondern nur im Ordinärschritt. Das Kommando wird also zuvörderst heißen:

Shawls — hoch!

worauf die Schülerinnen mit den Armen die Stellung No. 3. annehmen, die Hände verbinden, die Füße aber, Ferse an Ferse geschlossen, auf dem Boden stehen lassen; auf:

In die — Höh'!

erheben sie sich auf die Fußspitzen, und nun folgt:

Vorwärts — Marsch!

Rückwärts — Marsch!

Halt!

Shawls — umgeschlungen!

worauf die Shawls, wie oben beschrieben worden, wieder vorschriftmäßig umgeschlungen werden.

Vierte Abtheilung.

Anstandsübungen.

> Nicht Schönheit, nicht Reichthum, nicht Jugend erlangen im Augenblicke des Erscheinens durch's ganze Weltall so bleibend die Herrschaft als Anmuth, entbehrte sie auch allen Schmucks.

Wenn ich denjenigen Körperbewegungen, die uns alle Tage im Leben der Anstand zu machen gebietet, oder den Komplimenten schon in meinem Lehrbuche der Gymnastik für das männliche Geschlecht eine Stelle angewiesen habe, und dieser Theil desselben, so viel mir bekannt, von keiner Seite Mißbilligung erfahren hat, oder als etwas in ein gymnastisches Lehrbuch nicht Passendes und Fremdartiges getadelt worden ist, sondern wenn man im Gegentheile anerkannt hat, daß die Anstandsübungen nützlich und geeignet seien, zu einem Gegenstande des gymnastischen Unterrichts gemacht zu werden, so wird dieses noch vielmehr der Fall sein in einem Lehrbuche der Gymnastik für die weibliche Jugend. Die Tendenz eines solchen ist wohl im Wesentlichen die nämliche, doch die Verschiedenheit des Geschlechts führt uns von selbst zu einer andern Richtung. Wenn daher das, was dieser Abschnitt behandelt, in jenem Lehrbuche mehr nur Nebensache war, so wird es in diesem ein Hauptgegenstand, weßhalb ich nicht unterlasse, ihn den gymnastischen Lehrern der weiblichen Jugend angelegentlichst zu empfehlen und sie zu bitten, ihre Sorgfalt und ihr Studium darauf gerichtet sein zu lassen. Nur ein Pedant kann verkennen, wie viel darauf ankomme, wie wir im Leben und in den so verschiedenen Verhältnissen, Berührungen und Umständen des Lebens unseren Körper bewegen. Und sollte es, von einem höheren Standpunkte aus betrachtet, auch nichts Hochwichtiges sein, so hat es doch das gesellschaftliche Leben, so wie es sich unter den civilisirten Nationen ausgebildet hat, dazu gestempelt und es hängt oft von der gefälligen, geschickten und den angenommenen Regeln des Anstandes gemäßen Haltung und Bewegung unseres Körpers unser Glück und unser Wohlbefinden in der menschlichen Gesellschaft ab, aus welcher wir uns nicht ausscheiden können und

dürfen. Der Eigensinnige, der sich über den Anstand und die gesellschaftlichen Formen hinwegsetzen will, versetzt sich in einen Kriegszustand mit der socialen Welt, giebt überall Anstoß, findet überall Widerstand, verbittert sich das Leben, kämpft einen traurigen, nutzlosen Kampf und würde am Ende doch nichts Anderes sein als ein Starrsinniger oder Egoist, der sich genöthigt sehen würde, ein Einsiedlerleben zu führen, wie es schwer auszuführen sein dürfte. Und wäre es auch dem Manne möglich, so würde es doch gewiß dem Weibe unmöglich sein. Ich will damit nicht sagen, daß ein Jeder mit dem Strome schwimmen solle; denn, werden die Sitten, die Gebräuche, die Formen des Lebens schlecht, unmoralisch, dann wird es Charakterfestigkeit sein, den herrschenden Uebelständen sich entgegenzusetzen; doch damit haben wir hier nichts zu thun, die Anstandsbewegungen sind so unschuldige Dinge, daß wir uns hierin wohl meistentheils der herrschenden Sitte oder Mode unterwerfen können, ohne unsere moralische Würde zu verletzen. Sollte sich jedoch in die äußeren Gebräuche und Körperbewegungen etwas Verwerfliches einschleichen, wie es wohl der Fall sein kann und zuweilen ist, und die herrschende Mode das Unanständige zum Anständigen stempeln wollen, so wird es unsere Pflicht sein, diese Einzelnheiten zu vermeiden, ohne alle gesellschaftliche Formen wegzuwerfen, und dieses gesittete Betragen wird uns nicht schaden, sondern nur Gewinn bringen, denn wir tragen so dazu bei, die Uebelstände aus dem geselligen Leben zu entfernen, ohne uns feindselig ihm gegenüberzustellen. Ueberhaupt sind die Regeln des Anstandes theils *unveränderliche*, theils *veränderliche*. Die unveränderlichen sind die, welche ihren Grund in der innern Sittlichkeit haben, die veränderlichen die, welche nur durch den zufälligen Geschmack der Zeit oder der Mode hervorgerufen werden. Letztere arten zuweilen aus, und es geht daraus hervor, daß man ihnen sich nicht zu unterwerfen hat, wenn sie eine verkehrte Richtung nehmen. Die ersteren aber gelten zu allen Zeiten und sind mit der größten Sorgfalt in allen Lagen, in allen Ständen, in allen Verhältnissen zu beobachten, sie sind das Wesen des Anstandes, während jene die Form sind. Die *Komplimente* nun, mit denen wir es hier zunächst zu thun haben, gehören ihrem Wesen nach zu den unveränderlichen Gesetzen des Anstandes und ihrer Form nach zu den veränderlichen; denn diese Anstands- oder Höflichkeitbewegungen gehen aus der Pflicht, unsere Mitmenschen zu *achten*, hervor; durch sie bezeigen wir ihnen äußerlich unser Wohlwollen, unsere Achtung, unsere Freundschaft. Durch Haltung und Bewegung unseres Körper können wir unsere Menschenfreundlichkeit beurkunden, und es an den Tag legen, ob wir den Willen haben, uns so zu betragen, daß Andere in unserer Nähe sich wohl fühlen, wie wir im Gegentheil dadurch eben so unse-

ren Haß, unseren Stolz, unsere Verachtung Anderer, unseren Willen, ihnen wehe zu thun, zu erkennen geben können. Was die innere Sittlichkeit an den Tag zu legen befiehlt, darüber ist kein Zweifel; die Komplimente sind also ihrem Wesen nach unveränderliche Gesetze des Anstandes. Deßhalb sind sie auch zu allen Zeiten und unter allen Völkern Sitte gewesen und werden es bleiben. Die Form derselben aber ist veränderlich. Sie verändert sich in den verschiedenen Zeiten, sie ist der Mode unterworfen, sie ist verschieden unter allen Völkern, je nachdem ihre Sitten im Allgemeinen verschieden sind.

Da nun nicht zu läugnen ist, daß die Anstandsbewegungen etwas Wesentliches im äußeren Leben sind, so ist es klar, daß es dem physischen Erzieher obliegt, seinen Zöglingen darin Unterricht zu ertheilen, deßhalb nehmen wir die Lehre von den Komplimenten in den Unterricht der Gymnastik auf und behandeln sie mit vorzüglicher Sorgfalt bei dem gymnastischen Unterrichte für die weibliche Jugend, wobei wir uns zugleich bestreben, sie nach den Regeln des guten Geschmacks und der Schönheit zu lehren, damit diese Bewegungen nicht nur anständig, sondern auch anmuthig von dem schönen Geschlechte ausgeführt werden.

Daß ein Unterricht hierin ein gefühltes Bedürfniß ist, zeigt die nicht unbeträchtliche Zahl der Komplimentirbücher, die erschienen sind und immer neu erscheinen. In diesen Komplimentirbüchern wird jedoch oft unter dem Nützlichen auch Schädliches gelehrt, sie geben häufig den jungen Damen Unterricht in Dingen und Künsten, die zum mindesten sehr zweideutig sind. In jedem Falle aber machen sie einen lebendigen Unterricht nicht überflüssig, denn „alle Theorie ist grau," die Praxis kann in solchen Dingen nur Fertigkeit und Vollendung geben.

Ehe ich nun zur besondern Lehre von den Komplimenten komme, sei es mir vergönnt, überhaupt noch Einiges über den Anstand in Haltung und Bewegung des Körpers zu sagen, was ich die Schülerinnen wohl zu beherzigen bitte, da es von jener Lehre unzertrennbar ist; denn wer nicht mit Anstand stehen, sitzen und gehen kann, wird auch kein Kompliment mit Anstand machen können. Auch den kleinsten Bewegungen kann man einen gewissen Reiz, eine Vollendung geben, welche die Damen insbesondere weit liebenswürdiger macht, als die von der gütigen Natur verliehene Körperschönheit es thut; denn dieß zeugt von einem wohlgeordneten Seelenzustande, wenigstens pflegt man von dem Aeußeren auf das Innere zu schließen, und das Urtheil der Welt kann uns, auch wenn wir durch unser Vermögen oder durch sonstige günstige Umstände unabhängig sind, nicht gleichgiltig sein, am wenigsten den Frauen. Ist Schönheit da, so wird sie durch ein anständiges, liebliches, anmuthiges, von Herzensgüte und Sittenreinheit zeugendes Benehmen und Bewegen unendlich

gewinnen und eine Folie erhalten, welche die Jahre nicht hinwegwischen; hat die Natur sie aber versagt, so wird ein solches Benehmen und Bewegen selbst eine häßliche Gestalt uns vergessen lassen, indem es uns einen innern Werth andeutet, der den äußern weit überwiegt. Es findet sich zwar auch oft, wie man sagt, ein guter Kern in einer rauhen Schale, aber besser und sicherer ist es immer, den guten Kern mit einer gefälligen Schale zu umkleiden, und die Frauen *sollen* keine rauhe Schale haben, und sie am wenigsten können verlangen, daß die Leute so außerordentlich nachsichtig sind, von ihrer rauhen Schale auf einen guten Kern zu schließen.

Da die Komplimente äußere Zeichen eines Gedankens oder Gefühls der Seele sein sollen, so werden sie sich auch nach den verschiedenen Umständen mannichfach modificiren. Anders wird eine Matrone einer Person ihr Kompliment machen, als ihre junge Tochter neben ihr. Anders wird die Jungfrau die Freundin, anders den Jüngling, anders den ältern Bekannten, anders die Lehrerin oder den Lehrer, anders die im Range über ihr stehende Dame und anders den Herrn begrüßen. Auf andere Weise begrüßt oder erwiedert sie die Begrüßungen ihr bekannter Personen an öffentlichen Orten, anders auf Bällen, anders, wenn sie Besuche macht, und wieder anders, wenn sie deren annimmt. Diese vielen und feinen Nüancen zu zeichnen, würde sehr weitläufig und am Ende doch nicht erschöpfend ausfallen, das lehrt der gebildeten Jungfrau das Gefühl, das Nachdenken, der feine Takt, welcher eine Art Instinkt ist, womit die Frauen vorzüglicher begabt sind, und der der Ausbildung und Vervollkommnung außerordentlich fähig ist; denn die gebildetste Dame besitzt auch immer den feinsten Takt. Die Jungfrau bilde ihren Geist und ihr Herz, ihren *Geist* und ihr *Herz* sage ich, *wahrhaft*; denn einige fremde Sprachen zu plappern, mit der Kehle und auf dem Piano Triller schlagen zu können, ist noch keine wahre Bildung. Sie verfeinere ihren Geschmack und Sinn für Schönheit; indem sie tiefer in die Geheimnisse der Künste und des Wissens einzudringen und sie in die Seele aufzunehmen sucht und sich nicht begnügt, sie nur mechanisch zu erlernen, wird ihr gebildetes Gefühl auch leicht immer das richtige Maß und die passende Weise zu finden wissen, und die wenigen Winke, die ich hier geben will, in soweit sie zu unserem Gegenstande gehören, werden für sie hinreichend, vielleicht sogar überflüssig sein.

Anständige Haltung des Körpers bei'm Stehen.

Hierbei ruht der Körper auf den Füßen; sie wollen wir daher auch zuerst berücksichtigen. Von der guten Stellung der Füße wird die gute Haltung des Oberkörpers abhängen, die Jung-

frau setze sie daher weder einwärts, noch drehe sie dieselben zu weit auswärts, sie setze niemals den einen auf den andern, oder schlage den einen über den andern oder balancire den Körper auf dem einen Fuße. Die Fersen müssen stets nahe an einander stehen, nie darf sie die Füße weit aus einander setzen, in welcher Position sie auch ihre Stellung nehme. Steht man längere Zeit, so ist es natürlich, daß man die Position wechselt, z. B. der linke Fuß bleibt stehen und der rechte wird ungefähr 3 bis 4 Zoll weit so vorgesetzt, daß die Ferse desselben mit dem Knöchel des linken Fußes in gleicher Linie zu stehen kommt, doch geschehe dieser Wechsel nicht zu oft und man vermeide darin auffallende Veränderungen. Die Knie sind entweder beide gestreckt oder das eine wird ein wenig gebogen; am wenigsten ist ein Wackeln der Knie zulässig, wie überhaupt kein Glied des Körpers eine taktmäßige, spielende Bewegung während des Stehens machen darf. Die ganze Haltung des Körpers muß gerade, geregelt sein, ohne daß jedoch die Jungfrau je genöthigt wäre, eine paradenmäßige Soldatenstellung anzunehmen. Unbeschadet der Gewandtheit und Regelmäßigkeit, muß doch die Körperhaltung frei von aller Steifheit und allem Zwange sein. Eben deßhalb ist es anzurathen, nicht zu lange unbeweglich in einer Stellung zu verharren, weil dieses Zwang verrathen würde. Immer jedoch muß der Körper gut aus den Hüften gehoben werden; die eine Hüfte allzuweit herauszudrehen, während man den Körper auf dem einen Fuße ruhen läßt, ist für Damen unanständig, mindestens zeugt es von einer Nachlässigkeit oder Sorglosigkeit, die nicht immer übersehen werden möchte. Desgleichen hat die Jungfrau die Schultern immer gut zurückzunehmen und den Rücken zu wölben, damit die Brust schön herauskomme, ohne sich jedoch jenes Ansehen zu geben, welches man „sich in die Brust werfen" nennt. Der Kopf falle nie auf die Brust, sondern erhebe sich stets frei und leicht, aber nicht frech aus den Schultern. Gebücktheit, Gekrümmtheit, scharfe Ecken sind stets zu vermeiden. Das Halten der Arme und der Hände bei'm Stehen ist für manche junge Dame eine Schwierigkeit, zumal wenn sie zufällig nichts in ihren Händen zu halten hat. Man lasse sie nicht steif und schlaff beide in gleicher Linie herabhängen und strecke die Finger nicht aus, sondern krümme sie etwas, und gebe jedem Arme eine von der des andern etwas verschiedene Lage, doch vermeide man sorgfältig, beide Hände auf dem Leibe ruhen zu lassen, welche Unschicklichkeit man leider sogar bisweilen bei jungen Damen zu bemerken Gelegenheit hat, welche der gebildeten Welt anzugehören wähnen. Die Jungfrau muß wissen, *wo* und *vor wem* sie steht, und demgemäß ihre Stellung modificiren. Auf Bällen oder bei manchen feierlichen Gelegenheiten wird es anständig sein, wenn sie mit den

Händen das Kleid erfaßt; dieß würde aber lächerlich sein bei'm Stehenbleiben auf einem Spaziergange, wenn sie bekannten Personen begegnet und sich mit diesen unterhält. Alle Geziertheit und Affectation ist zu vermeiden, auch bei Gelegenheiten, wo es schicklich ist, eine graziösere Stellung anzunehmen. Die Körperhaltung überhaupt muß stets graziös sein; dabei bedenke aber die Jungfrau, weß Standes und Ranges sie auch sei, daß Grazie von Stolz und Hochmuth sehr verschieden ist. Sie gebe sich daher niemals Airs und trage, wie man zu sagen pflegt, die Nase hoch, sie lasse nie die kleinen Füße mit männlichem Trotze wie eingewurzelt auf dem Boden stehen und werfe nie den Kopf gebietend in die Höhe und nach den Seiten mit stolzem freien Blicke. Es steht diese Körperhaltung keiner Dame wohl, und wenn sie allenfalls bei einer älteren Dame von hohem Range, von großem Vermögen, von vieler Wellerfahrung erträglich sein könnte, so ist sie doch jedenfalls für eine Jungfrau weder anständig, noch schön. Ist die Jungfrau von hoher Geburt, von großem Vermögen, von außergewöhnlicher Schönheit, so daß sie, wie man sagt, große Ansprüche machen kann, so wird sie sich durch diese Haltung verhaßt machen; gehen ihr aber jene Eigenschaften ab, hat sie keinen der eben erwähnten Vorzüge für sich, so macht sie sich noch dazu lächerlich und wird sich von den rücksichtlosen Beobachtern das Prädikat: bettelstolz, erwerben. Bei beiden aber wird man mit Recht auf keine ausgezeichnete Bildung schließen können, denn wenn auch nicht allemal gerade die Dummheit mit dem Stolze gepaart ist, so ist doch eine höhere und tiefere Geistes- und Herzensbildung mit einem solchen Benehmen gewiß unvereinbar. Dagegen senke die Jungfrau auch nicht immer den Blick und verrathe oder affektire eine allzugroße Schüchternheit. Es steht dem Mädchen wohl an, sich unbefangen und heiter umzusehen, doch werfe sie den Blick nicht zu schnell von einem Gegenstande zum andern und verwende den Kopf nicht zu sehr, was Neugierde und Ungebundenheit andeuten könnte; natürlich darf sie die Männer nicht fixiren oder wohl gar durch das Glas betrachten, was einen hohen Grad von Frechheit verrathen würde. In einer geregelteren und ruhigeren Stellung wird die Jungfrau verharren, wenn sie mit Personen, denen sie Achtung und Ehrerbietung schuldig ist, oder mit Männern spricht, als wenn sie mit ihren Freundinnen oder Leuten niederen Standes redet. Doch lasse sie auch hierbei die Unterschiede nicht in die Augen fallen, indem sie schon durch ihre Stellung zeigt, daß sie kriechend gegen Vornehmere und hochmüthig gegen Untergebene sei. Sie zeige durch ihre Körperhaltung, daß sie gelernt hat, den Menschen im Menschen zu achten und nicht die Zufälligkeiten des Glücks; die Damen haben das schöne Vorrecht, nie in die unangenehme Nothwendigkeit versetzt zu werden, eine unterwürfige,

soldatisch-steife Stellung annehmen zu müssen, wozu wohl zuweilen der Mann durch seine äußeren Verhältnisse gezwungen sein mag Niemandem trete man zu nahe oder gar auf die Füße. Steht man zu nahe an einer Person, so kann man leicht durch eine Bewegung sie stoßen oder gestoßen werden; Letzteres ist nicht besser als das Erstere, denn man nöthigt dadurch die andere Person, sich zu entschuldigen, während man es doch eigentlich ist, der den Fehler begangen hat. Noch unanständiger ist es, wenn die Person, der man zu nahe tritt, ein Herr ist. Auch vergesse man sich nicht soweit, am Kleide der neben oder vor uns stehenden Person zu spielen, oder die Hand auf ihre Schulter zu legen, was nur im vertraulichsten Umgange erlaubt ist. Ferner ist das Anlehnen an eine Wand oder Säule, das Stützen auf eine Stuhllehne mit den Armen oder beiden Händen für Damen unanständig. Die Männer haben hierin eine größere Freiheit, und es scheint unter den jungen Herren eine solche nachlässige Körperhaltung in Gesellschaften fast Fashion werden zu wollen; doch die Jungfrau ahme die Manieren der Männer nicht nach und erinnere sich, daß ihrem Geschlechte mehr Zurückhaltung gebührt.

Neben dem Graziösen in der Stellung ist eine Hauptsache die Natürlichkeit, und nicht nur in der Stellung, sondern auch überhaupt in jeder Bewegung, die sie in der Gesellschaft macht, muß diese sie begleiten. Diese Natürlichkeit sich so bald als möglich anzueignen, muß das Streben jeder jungen Dame sein, die sich wohl in der Welt bewegen will. Man darf ihren Bewegungen nicht ansehen, daß sie eingelernt, studirt oder erzwungen seien. Diese Natürlichkeit, welche zeigt, daß wir heute nicht zum ersten Male in guter Gesellschaft uns befinden, erlernt sich nicht immer sogleich, bei manchen Damen im ganzen Leben nicht; denn das junge Mädchen muß zuvor alle Aengstlichkeit und Verlegenheit abgelegt haben. Hierzu nun ist eben das beßte Mittel die Gymnastik. Die Schülerin, welche diesen Unterricht gehörig benutzt hat, die einen bescheidenen Sinn besitzt, und daher nicht sogleich in der Gesellschaft Epoche machen will, kann mit aller Unbefangenheit, ohne alle Verlegenheit in jede Gesellschaft eintreten; denn sie bringt dahin das Bewußtsein mit, daß sie wohl gelernt hat, ihren Körper gut, regelmäßig, anständig und gefällig zu tragen und zu bewegen, daß sie also in dieser Hinsicht keinen Anstoß geben wird. Fällt diese Befürchtung hinweg, so wird bald alle Verlegenheit schwinden oder niemals eintreten, und bald wird sie sich mit der vollkommenen Leichtigkeit bewegen, welche die Gewohnheit der guten Gesellschaft giebt.

Bei'm Sitzen

werden nicht minder die allgemeinen Regeln über Körperhaltung, deren wir bei'm Stehen Erwähnung gethan, zu beobachten sein. Das junge Mädchen entferne alle Geziertheit, alle Steifheit, alle Gebücktheit, alle Verkrümmungen und Verdrehungen des Körpers. Sie sitze gerade und fein ruhig auf dem Sessel, ohne daß sie auf demselben wie angeheftet erscheint; sie breite die Beine weder aus, noch schlage sie dieselben über einander, noch strecke sie selbige weit von sich, noch umschlinge sie mit den Füßen die beiden Stuhlbeine. Das Anlehnen des Rückens an die Stuhllehne, so wie das Auflegen der Hand auf die Stuhllehne der nicht genau bekannten Nachbarin, zeugt nicht von guter Sitte. Ein Beweis von Geistlosigkeit oder Zerstreutheit oder von Langweile, den man in keiner Gesellschaft geben darf, ist es, wenn man mit den Händen oder Füßen ein kindisches Spiel treibt oder die Finger knacken läßt. Auch das Abziehen der Ringe vom Finger und das damit getriebene Spiel kann nicht als eine angemessene Unterhaltung angesehen werden, selbst das Tändeln mit dem Medaillon, der Kette oder anderen Gegenständen des Putzes wird nicht immer passend erscheinen. Anstößig aber ist es, wenn die junge Dame mit eitler Selbstgefälligkeit oder Gedankenlosigkeit in Betrachtung ihrer eigenen werthen Person versunken ist, die Hände, die Füße u. s. w. beschaut oder häufig durch Zupfen und Streichen ihre Kleidung zu ordnen oder zu bessern sucht. Häßlicher noch ist der Verstoß gegen den Anstand, den man zuweilen selbst auf Bällen zu beobachten Gelegenheit hat, wenn die junge Dame bei'm Aufstehen vom Stuhle schnell mit der einen Hand zurückfährt und die durch das Sitzen etwas in Unordnung gekommenen oder gebrochenen Rockfalten durch einiges schnelles Zupfen wieder in die gehörige Lage zu bringen sucht. Es ist dieses eine durchaus unästhetische Bewegung, die den Augen der Männer nicht entgehen wird, welche dann auch nicht unterlassen werden, ihre frivolen Bemerkungen darüber zu machen. Zu dergleichen Witzen aber Gelegenheit zu geben, mögen unsere Jungfrauen auf das Sorgsamste vermeiden; sie mögen lieber die kaum bemerkbare Unordnung an ihrer Kleidung dulden, welche sie nicht verschuldeten und die sich am Ende von selbst wieder durch die Bewegung des Gehens oder des Tanzes ausgleicht. Auch stehe man nicht mit großem Geräusche auf. Daß man bei'm Sitzen wie bei'm Stehen wo möglich Niemandem, wenigstens nicht Personen, denen man Rücksichten schuldig ist, den Rücken zukehrt, ist eine bekannte Regel.

Bei'm Gehen

werden hoffentlich die Schülerinnen der Gymnastik die groben

und lächerlichen Fehler, die dabei vorzukommen pflegen, vermeiden. Durch die Marsch- und Gangübungen werden sie die etwaigen Fehler schon abgelegt und einen gefälligen und graziösen Gang sich zu eigen gemacht haben. Ich erinnere nur noch daran, daß die Dame weder ihre Schritte beflügeln, noch zu langsam schleichen, noch mit übertriebener Grandezza einherschreiten darf, sondern einen kurzen gleichmäßigen Schritt halten muß.

Wir kommen nun zu den Komplimenten zurück und geben einige Proben, wie sie bei'm gymnastischen Unterricht geübt werden können. Wie bei früheren Uebungen läßt der Lehrer die Schülerinnen in eine Linie treten, sich zu Zweien abzählen, die Zweien vier Schritte vorrücken und kommandirt hierauf:

Kompliment No. 1.

Eins!

Nachdem die Schülerinnen von dem Lehrer einzeln gemustert worden sind, und derselbe an ihrer Stellung, in welcher sie das Kleid gefaßt halten, nichts mehr zu tadeln findet, setzen sie auf obiges Eins! den linken Fuß unmittelbar hinter den rechten, und zwar gequert; indem sie darauf mit beiden auswärts sich biegenden Knieen langsam und mit Grazie die Verneigung machen, zählt der Lehrer mit etwas gedämpfter Stimme langsam: Zwei! und während sie sich wieder langsam in die gerade Stellung erheben, wobei sie die Ferse des rechten Fußes an die des linken ziehen, ruft er: Drei!*) Hierdurch entsteht ein Zurückziehen, welches der Anstand erheischt, selbst wenn die begrüßte Person ebenfalls eine Dame ist.

Dabei muß der Blick beseelt sein, damit das Kompliment nicht zum gedankenlosen Maschinenknix wird. Er wird freundlicher, bescheidener, ernster oder würdevoller sein, je nach der Person, der die Ehrenbezeigung gilt.

Der Oberkörper wird nicht, nach Art der Komplimente der Männer, gebeugt oder vorwärts bewegt.

Kompliment No. 2.

Es ist dieses das Kompliment, welches eine Dame bei'm Eintreten in ein Zimmer macht, worin sich nur eine Person befindet, die sie zu begrüßen hat.

Vorwärts — Marsch!

Die Schülerinnen treten mit dem linken Fuße an, gehen

*) Der Lehrer unterläßt das Zählen, sobald die Schülerinnen einige Fertigkeit erlangt haben.

vier Schritte vor (der vierte Schritt muß ganz klein ausfallen) und machen ohne Verzug das Kompliment No. 1.

Der Lehrer mache die Schülerin darauf aufmerksam, daß die Zahl der Schritte, welche man bei'm Eintreten in ein Zimmer vor der Verbeugung vorwärts macht, sich sowohl nach der Größe des Zimmers, als auch nach der Entfernung der zu begrüßenden Person richtet.

Der rechte Fuß muß bei'm Komplimente sich allemal vorn befinden; denn im anderen Falle würde eine Unregelmäßigkeit entstehen, wenn man im Augenblicke des Kompliments der begrüßten Person die Hand reichen oder ihr etwas übergeben müßte.

Kompliment No. 3. — Eins!

Die Schülerinnen machen das Kompliment No. 1.; während desselben aber verläßt die rechte Hand das Kleid und erhebt sich langsam mit wohlgerundetem Arme, so daß Hand und Ellenbogen in gleiche Höhe mit der Schulter kommen. Wenn hierauf der rechte Fuß sich an den linken zurückzieht, senkt sich auch die Hand langsam herab und ergreift wieder das Kleid.

Kompliment No. 4.

Vorwärts — Marsch!

Die Schülerinnen gehen vier Schritte vor, wie bei'm Kompliment No. 2., und machen hierauf das Kompliment No. 3.

Nun läßt der Lehrer die Zweien durch:

Rechtsum — kehrt!

Front gegen die Einsen machen, worauf jede Ein's sich so stellt, daß sie der Zwei gerade gegenüber zu stehen kommt. Ist die Ordnung hergestellt, so wird kommandirt:

Kompliment No. 4.

Die Zweien — Vorwärts — Marsch!

Die Schülerinnen befinden sich in einer Entfernung von vier Schritten von einander. Die Einsen bleiben stehen; die Zweien aber gehen vier Schritt vor und machen das Kompliment No. 4. Zu gleicher Zeit machen die Einsen das Kompliment No. 3. und die rechten Hände beider Schülerinnen erfassen sich mit Daumen und Zeigefinger auf eine leichte, gefällige und anständige Weise. Die übrigen Finger sind sanft und ungezwungen eingebogen. Auf:

Die Zweien — zurück!

drehen sich die Zweien auf der linken Fußspitze mit einer halben

Wendung rechts herum, schreiten unverzüglich während der Drehung mit dem rechten Fuße vor, und nachdem sie vier Schritte zurückgelegt haben, ziehen sie Ferse an Ferse und machen auf des Lehrers: eins! zwei! drei! Rechtsumkehrt. Dasselbe läßt der Lehrer auch die Einsen ausführen.

Um den Schülerinnen zu lehren, wie sie mit Anstand einen leichten Gegenstand, wie z. B. eine Karte, einen Empfehlungsbrief, ein Buch rc., anzunehmen oder zu überreichen haben, werden folgende Uebungen zweckdienlich sein.

Der Lehrer übergiebt jeder Schülerin der Reihe nach eine Karte, welche sie, mit Kompliment No. 3., an der ihr zunächst liegenden Ecke mit Daumen und Zeigefinger ergreift, so daß der Daumen die Karte oben und der Zeigefinger dieselbe unten erfaßt. Nach geschehener Uebergabe und gemachtem Kompliment faßt die rechte, die Karte haltende Hand wieder das Kleid, wie vorher. Zuerst muß der Lehrer das Geschäft des Ueberreichens der Karten selbst übernehmen, später kann er es der ersten Schülerin vom rechten Flügel, oder auch abwechselnd einer andern übertragen. Nachdem alle Schülerinnen Karten empfangen haben, wird kommandirt:

Kompliment No. 5. — Eins!

worauf die Schülerinnen das Kompliment No. 3. machen und dabei die Karte so halten, daß die Aufschrift sich auf der oberen Seite befindet, und daß der Empfänger sie sogleich lesen kann. Auf andere Weise eine Karte, einen Brief oder etwas dergleichen zu überreichen, würde unhöflich sein.

Kompliment No. 6.

Vorwärts — Marsch!

Die Schülerinnen schreiten vier Schritte vor und machen das Kompliment No. 5.

Zurück!

Sie begeben sich vier Schritte zurück, so daß sie wieder ihre vorige Stelle einnehmen, und stellen auf: eins! zwei! drei! die Front wieder her.

Die Zweien rechtsum — kehrt!

Nachdem nun die Zweien sich den Einsen gegenüber genau eingerichtet haben, kommandirt der Lehrer:

Kompliment No. 6.

Die Zweien vorwärts — Marsch!

Die Zweien gehen vor. Bei'm vierten Schritt machen sämmtliche Schülerinnen das Kompliment No. 5., wobei die Einsen die von den Zweien überreichte Karte annehmen.

Die Zweien — zurück!

Nachdem die Zweien vier Schritte zurückgegangen sind, machen sie auf: eins! zwei drei! wieder Front gegen die Einsen.

Dieselbe Uebung, welche eben die Zweien ausgeführt haben, wiederhole man mit den Einsen.

Kompliment im Vorübergehen.

Der Lehrer wird darauf sehen, daß das, was wir hier geben, mit Grazie und Leichtigkeit ausgeführt werde. Es ist dabei das Begegnen einer Person gedacht, welcher die junge Dame besondere Achtung zu bezeigen schuldig ist.

In der Praxis wird das Kompliment im Vorübergehen natürlich sehr verschieden sein, je nach dem Verhältnisse, in welchem wir zu der Person stehen, der wir begegnen. Oft wird ein bloßes Senken oder Nicken mit dem Kopfe hinreichen, womit man jedoch Respektspersonen nicht abfertigen darf.

In dem nämlichen Takte, in welchem wir gehen, machen wir auch das Kompliment. Gehen wir langsam, so geschieht die Verneigung langsam; sind wir genöthigt, schneller zu gehen, so wird auch das Kompliment schneller zu machen sein. Begegnen wir nun aber in diesem schnellen Gange einer Person, der wir ein achtungvolleres oder etwas feierlicheres Kompliment zu machen verpflichtet sind, so müssen wir ungefähr schon 6 bis 8 Schritte vor dem Zusammentreffen mit ihr eine langsamere Gangart annehmen, um auch das Kompliment in gemessenerem Takte vollziehen zu können. Eben so werden wir nach dem Komplimente noch einige Schritte in derselben langsamen Gangart fortschreiten, und dann erst wieder, wenn es nöthig ist, den schnelleren Gang annehmen. Ein plötzliches Anhalten in dem schnellen Gang, und ein plötzliches Wiedereinfallen in denselben würde auffallend und nicht graziös sein.

Auf:

Vorwärts — Marsch!

schreitet die Schülerin, an beiden Seiten das Kleid haltend, langsam und mit Anstand vorwärts, und bei der ersten Stelle, wo sich der Lehrer, der die zu begrüßende Person repräsentirt, aufgestellt hat, ungefähr in einer Entfernung von 2 bis 3 Schritten

vorbei. Ist sie dem Lehrer gegenüber angekommen, so bezeichnet sie mit dem eben vorwärts zu schreiten im Begriffe stehenden Fuße, welcher dem Lehrer sich zunächst befindet, und zwar nur mit der nach außen gewendeten Spitze desselben, langsam eine ungefähr 1 oder $1\frac{1}{2}$ Fuß lange Linie, während beide Knie wohl auswärts gerichtet und gut gebogen werden müssen. Der entgegengesetzte Fuß schreitet während dessen ohne den geringsten Aufenthalt fort, und vermeidet dabei, einen, für Damen unschicklich großen Schritt zu machen. Während dieser Bewegung muß die entgegengesetzte Schulter so viel als möglich nach der zu begrüßenden Person gewendet, der Oberleib gut aus den Hüften und der Kopf anständig aus den Schultern herausgehoben und nach dem zu Begrüßenden mit einem freundlichen Blick gerichtet werden. (Taf. IV. Fig. 45.).

Ist die Schülerin also grüßend vor dem Lehrer vorbei gegangen, so läßt er sie noch mehre Schritte weiter gehen, sie dann wenden und wieder zurückkehren, so daß sie abermals grüßend vor demselben auf der andern Seite vorüber passirt.

Ist man der zu begrüßenden Person ganz besondere Ehrerbietung schuldig, so wird dieselbe Bewegung noch einmal wiederholt, weßhalb die erste Begrüßung schon einen Schritt früher, als es oben beschrieben wurde, gemacht werden muß, weil außerdem die zweite Begrüßung erst geschehen könnte, wenn man schon bei dieser Person vorbei wäre *).

Ist dieses Kompliment im Einzelnen geübt worden, so läßt es der Lehrer auch im Ganzen üben. Die Einsen stellen sich an der oberen Seite des Saals auf, die Zweien an der unteren. Auf ein gegebenes Zeichen gehen beide Reihen einzeln zu gleicher Zeit nach und nach ab, so daß sie sich in der Mitte des Saales begegnen und gegen einander im Vorbeigehen das eben beschriebene Kompliment machen.

Später lasse der Lehrer die Schülerinnen in einem Kreise mit Zwischenräumen um sich herum gehen, und stelle sich einmal innerhalb und einmal außerhalb desselben, damit die Schülerinnen bald rechts, bald links zu grüßen genöthigt werden.

Nach diesen Anstandsübungen wird es sehr ersprießlich sein, wenn der Lehrer seine Schülerinnen unterrichtet, wie sie sich bei'm Eintreten in ein Zimmer oder eine Gesellschaft zu benehmen und welche Körperbewegungen sie dabei zu machen haben. Er wird sich dadurch sehr verdient um seine Schülerinnen machen; denn wie der erste Eindruck überhaupt ein bleibender ist, und von ihm viel abhängt, so hängt auch von dem ersten Auftreten eines

*) Begegnet man dem Regenten des Landes oder sonst einer hohen fürstlichen Person, so bleibe man stehen und mache, während sie vorbei geht, fährt oder reitet, das Kompliment No. 1.

jungen Mädchens in der Welt viel ab für ihr äußeres Leben. Machte sie sich hierbei lächerlich oder gehässig, so würde sie viele Mühe und lange Zeit und die sorgsamste Aufmerksamkeit brauchen, um diesen ersten Eindruck zu verwischen. Vom ersten Eintritt in eine Gesellschaft hängt oft das Vergnügen und Mißvergnügen ab, welches wir in derselben finden; der erste Eintritt in das Zimmer einer Person, die Einfluß auf unser Geschick hat, von der wir vielleicht unser Wohl erwarten oder erbitten wollen, entscheidet oft über die Erfüllung unserer Wünsche ab.

Die gewöhnlichen Fehler, welche unsere jungen Damen bei ihrem Auf- und Eintreten machen, entspringen meistens aus zwei verschiedenen Ursachen, nämlich entweder aus Schüchternheit oder aus Anmaßung.

Der Zirkel sei groß oder klein, so ist es nöthig, daß die junge Dame mit Zuversicht und Gewißheit eintrete, verbunden mit der Bescheidenheit und weiblichen Zurückhaltung, die eine Dame, sie sei jung oder alt, schön oder nicht schön, reich oder arm, vornehm oder gering, niemals ablegen darf, sie mag nun hintreten vor ihre Königin oder vor eine Bettlerin; denn aus der Aengstlichkeit, mit welcher ein junges Mädchen eintritt, entspringt oft ein choquanter Fehler in ihrem Benehmen oder ihrer Körperbewegung, und die daraus entstehende Verlegenheit macht, daß sie Versehen über Versehen begeht, welche sie in den Augen der Gesellschaft lächerlich machen, und anstatt Vergnügen, Erheiterung oder Erholung zu finden, wird die Aermste von ihrem Schamgefühl auf die peinlichste Weise gefoltert. Vielleicht war der begangene Fehler nicht so auffallend, aber der junge, unsichere Neuling hält ihn für größer, und er ist auch deswegen größer, weil er gleich zu Anfang begangen worden ist; denn bei'm Eintreten sind Aller Augen, oder wenigstens ein großer Theil der scharfsehenden Augen der Gesellschaft auf uns gerichtet; wir können uns daher nicht mit der Hoffnung schmeicheln, daß der kleine Fehltritt unbemerkt geblieben sein möchte, der vielleicht später eher übersehen worden wäre. Ja, vielleicht sieht die junge Schüchterne schon das höhnische Lächeln um den Mund dieser oder jener Dame von Wichtigkeit schweben oder glaubt wenigstens es zu sehen, und nun ist es um ihre Geistesgegenwart geschehen; aus ihrer Verlegenheit entspringen Unbeholfenheiten und Unschicklichkeiten.

Die nachfolgenden Uebungen bezwecken, dem jungen Mädchen das so nöthige Zutrauen zu sich selbst zu geben, indem sie demselben die erforderlichen Anstandsbewegungen bei'm Eintritt mit Sicherheit und Leichtigkeit auszuführen lehren.

Die zweite Quelle der häufigsten Fehler im Benehmen bei'm Eintreten ist die Arroganz, mit welcher zuweilen junge Damen

von Stande, besonders in der Gesellschaft, zu erscheinen pflegen. Ihre Köpfchen sind ganz voll von Einbildung auf ihre vermeinten oder wirklichen Vorzüge; daher glauben sie, daß es ihnen wohl anstehe, sich in die Brust zu werfen, mit besonderer Würde, Gravität und vornehm sein sollendem Wesen in der Gesellschaft zu imponiren und durch ein unschickliches Geräusch bei'm Eintreten gleich Aller Blicke auf ihre hohe Person zu ziehen. Hierdurch verliert ihr Benehmen die Feinheit, ihre Körperhaltung die Grazie und ihre Bewegungen den Reiz und das Einnehmende, so wie die Leichtigkeit, die sie, den Regeln des wahren Anstandes gemäß, haben sollen. Zudem verrathen die Dämchen, wie wir schon erwähnt haben, einen unziemlichen Dünkel, der wiederum von mangelhafter Bildung zeugt. Die mit solchen Ansprüchen, mit solchem Stolze Eintretende will nicht die Gesellschaft ehren, sondern geehrt sein; es kann daher nicht fehlen, daß sie Viele beleidigt und sich verhaßt macht.

Anstatt sich eines so unangenehmen Betragens zu befleißigen, mögen die jungen Mädchen sich lieber Mühe geben, mit einem gefälligen Anstande, der weder Jemanden beleidigt, noch auffällt, sondern vielmehr die Anwesenden für die ankommende Person einnimmt, einzutreten. Um hierzu etwas beizutragen, lasse der Lehrer sämmtliche Schülerinnen einen Halbkreis bilden, welcher eine geladene Gesellschaft vorstellt, und lasse dann Jede einzeln in diese Gesellschaft, die als in einem Salon sich befindend gedacht wird, eintreten.

Denkt man sich, als werde die Thüre von einem Diener der Ankommenden geöffnet, so tritt die Schülerin ohne Weiteres ein und geht einige Schritte, nicht zu langsam, doch mit der sorgfältigsten Beobachtung des Anstandes, vor, und wendet sich zunächst nach der Seite hin, wo diejenige Person sich befindet, der sie überhaupt, oder für dieses Mal, zuerst ihre Achtung zu beweisen schuldig ist. In einer geladenen Gesellschaft wird dieses in der Regel die Dame vom Hause sein.

Bei den Uebungen im Lehrsaale der Gymnastik wird der Lehrer diese Person repräsentiren und daher die Eintretende diesem zuerst ihr Kompliment zu machen haben. Indem die Eintretende sich mit ihrer Begrüßung an diese Person wendet, hat sie, so viel als möglich, zu vermeiden, den übrigen Anwesenden den Rücken zuzuwenden. Sie macht der zu begrüßenden Person das Kompliment No. 2. oder 3. Hierauf zieht sie Ferse an Ferse, schreitet mit dem linken Fuße einen Schritt seitwärts, zieht den rechten langsam nach und macht der auf der rechten Seite sich befindenden Gesellschaft ohne Aufenthalt dasselbe Kompliment, worauf sie schnell, eben so wieder mit dem rechten Fuße seitwärts schreitend, den zur Linken sich befindenden Personen die nämliche Begrüßung macht.

Die Anwesenden erwiedern diese Begrüßungen mit dem Komplimente No. 1.

Hierauf entläßt der Lehrer die Schülerin durch das Kommando:

Zurück!

worauf diese auf die schon früher beschriebene Weise zurückgeht.

Denkt man sich die Eintretende als der Gesellschaft unbekannt, so wird der Lehrer, nachdem ihn die Schülerin auf obige Weise begrüßt hat, dieselbe mit seiner rechten Hand bei ihrer linken leicht ergreifen und sie der Gesellschaft vorstellen. Dabei wendet er sich mit ihr zuerst etwas rechts und nennt ihren Namen, indem er mit der linken Hand leicht auf sie zeigt. Die also vorgestellte Schülerin macht das Kompliment No. 1. Hierauf erfolgt die Wendung links mit denselben Bewegungen. Die Anwesenden erwiedern den Gruß mit dem Komplimente No. 1. Ist dieses geschehen, so führt der Lehrer die Schülerin auf ihren Platz, wobei sie sich einander ansehen müssen. Auf dem Platze angekommen, machen beide gegen einander das Kompliment No. 1.

Hat die Eintretende die Thüre selbst zu öffnen, so wird sie selbige wieder hinter sich zuziehen, ohne der Gesellschaft dabei den Rücken zuzuwenden; und zwar wird beides mit der linken Hand geschehen, wenn man annimmt, daß die Eintretende in der rechten etwas trägt, was sie zu überreichen hat.

Die nämliche Uebung kann nun verändert werden, indem man die Frau vom Hause durch eine Schülerin repräsentiren läßt.

Die Eintretende begrüßt diese mit dem Kompliment No. 2. oder, wenn diese ihr die Hand reicht, mit No. 3., oder, wenn sie einen Brief oder eine Karte übergiebt, mit dem Kompliment No. 4.

Hierauf stellt die Schülerin, welche die Frau vom Hause repräsentirt, die Eintretende der Gesellschaft vor, indem sie mit wohlgerundetem Arme und einer leichten Handbewegung auf die Angekommene zeigt und ihren Namen nennt, und geleitet sie zu ihrem Platze; oder sie stellt dieselbe zuvörderst dem Herrn vom Hause vor, welcher vom Lehrer vorgestellt werden kann. Dieser wird von ihr ebenfalls mit dem Komplimente No. 2., 3. oder 4. begrüßt, und dann folgt die Begrüßung der übrigen Gesellschaft, wie vorher. — Bei kleineren Gesellschaften werden auch nach der Vorstellung die Namen der schon Anwesenden der eben Angekommenen bekannt gemacht.

Wo es Sitte ist, daß der die Thüre öffnende Diener den Namen jeder eintretenden Person laut nennt, fällt die Vorstellung von Seiten des Wirths oder der Wirthin weg.

Befindet sich die Gesellschaft im Zimmer sitzend, so werden sich die von der Eintretenden Begrüßten ohne Geräusch erheben, das Kompliment No. 1. machen, und sich nicht eher wieder niederlassen, als bis die Eingetretene sich nach einer andern Seite gewendet, oder Platz genommen, oder sich mit einer der anwesenden Personen in eine Unterhaltung eingelassen hat.

Wird in einer kleineren Versammlung die Eintretende einer jeden Anwesenden einzeln vorgestellt, so erhebt sich auch jede Einzelne, wenn ihr die Vorzustellende zugeführt wird.

Ferner kann man dieser Uebung eine veränderte Gestalt geben, wenn man annimmt, daß in einer zahlreichen Gesellschaft eine etwas speciellere Vorstellung stattfinden soll. — Nach der ersten Begrüßung der Dame und des Herrn vom Hause nimmt dieser die Eingetretene bei der Hand und führt sie die eine Seite herauf und die andere herab. Dabei wird die vorzustellende Person der zu begrüßenden Reihe der Anwesenden zunächst gehen, der Vorstellende aber einen Schritt voraus. Die Dame nun, welche vorgestellt wird, macht im Vorübergehen gegen die Anwesenden ungefähr alle drei Schritte das Kompliment, indem sie zugleich Allen mit einem verbindlichen Blicke zu begegnen sucht. Natürlich findet die Erwiederung des Kompliments auch nicht einzeln statt, sondern immer von drei, vier bis fünf Personen zugleich. Sitzen die Anwesenden, so werden sie sich auch hierbei nach einander erheben und, wenn die Grüßende vorüber ist, langsam wieder niederlassen.

Denkt man sich das Eintreten in einen Ballsaal, wo Niemand vorzugsweise zu begrüßen ist und keine Vorstellung stattfindet, so wird die Eintretende allein die eine Seite herauf gehen, sich gleichsam einen Platz suchend. Hierbei wird sie die an dieser Seite sitzenden Damen ebenfalls mit dem Kompliment im Vorbeigehen, vielleicht alle drei Schritte, wie vorher begrüßen, und dieses wird eben so wie früher beschrieben erwiedert werden.

Diese Anstandsübungen sind, wie Jeder leicht einsieht, einer sehr großen Vervielfältigung fähig, und der Lehrer mag nicht unterlassen, diese auf eine dem Orte, der Zeit und den Umständen gemäße Weise anzuordnen.

Fünfte Abtheilung.

Barrenübungen.

Unter den Uebungen, welche die Gymnastik zur Stärkung und Festigung der Glieder darbietet, gehören die am Barren zu den vorzüglichsten, und wenn auch nicht alle, so sind doch einige auch für die weibliche Jugend geeignet und dürfen nicht übergangen werden.

Es ist schon erwähnt worden, daß die Mädchen auf dem gymnastischen Uebungplatze in Beinkleidern erscheinen sollen, wir bringen es hier noch besonders in Erwähnung, da die meisten dieser Uebungen ohne dieselben anständig nicht ausgeführt werden können.

Das zu diesen Uebungen erforderliche Gestell heißt der Barren. Dieser besteht aus zwei parallelen, in gleicher Höhe und gleicher Entfernung neben einander laufenden Balken. Sie sind ungefähr 4 Ellen lang, 4 Zoll hoch und 2½ Zoll breit und müssen oben abgerundet und unten mit stumpfen Kanten versehen sein. Diese Balken, welche Holmen genannt werden, ruhen auf vier Säulen oder Ständern, welche ungefähr 5 bis 6 Zoll im Durchmesser haben. Die Höhe derselben richtet sich nach der Größe der Schülerin. Es ist daher nöthig, daß sich auf dem Uebungplatze mehre Barren von verschiedener Höhe befinden, damit jede Schülerin einen ihrer Länge angemessenen finden könne, um sich dessen zu bedienen. Zweckmäßig wird aber derjenige sein, welcher mit ihrer Schulter in gleicher Höhe oder noch etwas höher ist. Eben so muß die Entfernung der beiden Holmen von einander dem Körper der Schülerin angemessen sein. Es versteht sich von selbst, daß der Barren wohl befestigt und die Ständer wohl in den Fußboden eingerammt sein müssen. Auf dem Saale bedient man sich tragbarer Barren, bei welchen die Ständer auf einem breternen Fußboden ruhen. Dieser Fußboden muß fest und die Ständer sicher eingefügt sein. Auch beugt man einem harten Falle durch untergelegte Matratzen oder Strohkissen vor. An diesem Gestelle übt man nun zuerst:

Das Auf- und Niederlassen.

Die Schülerin tritt vor den Barren, so daß sie denselben der Länge nach übersieht, nimmt eine gerade Stellung an, wobei Ferse an Ferse geschlossen und die Fußspitzen auswärts ge-

richtet sind, ergreift mit den Händen die beiden ihr zunächst stehenden Enden der Holmen, so daß die Finger nach außen und die Daumen nach innen gekehrt sind. Hierauf schwingt sie sich in die Höhe und in den Armstütz, in welchem der Körper auf dem gestreckten Arme ruht. Der ganze übrige Körper hängt dabei gestreckt und gerade herab zwischen den beiden Holmen, die Beine bleiben an einander geschlossen und die Fußspitzen auswärts gerichtet. Dann krümmt die Schülerin die Ellenbogen und läßt den in gestreckter Haltung verbleibenden Körper langsam so weit herab, bis die Schultern mit den Händen in gleiche Höhe kommen. Ist dieses geschehen, so zieht sie ihren Körper langsam mit gestreckten Armen wieder herauf, und dieses zu wiederholten Malen.

Das Holmküssen.

Die Schülerin schwingt sich in den Armstütz und sucht sich aus diesem mit gestrecktem Körper so weit herabzulassen, daß sie die Holmen auf beiden Seiten vor, bei größerer Fertigkeit aber hinter ihren Händen küssen kann, wobei die Füße nicht auf den Boden auftreffen dürfen. Hierauf wird der Körper wieder heraufgezogen in den Armstütz.

Das Gehen im Armstütz.

Die Schülerin begiebt sich vor den Barren, schwingt sich wie vorher in den Armstütz und geht dann auf den Händen, indem sie eine Hand nach der andern abwechselnd weiter vorsetzt und dabei den gestreckt herabhängenden Körper in der möglichsten Ruhe erhält, bis an das Ende des Barrens. Ist sie auf diese Weise an dem Ende desselben angelangt, so geht sie auf dieselbe Art zurück, indem sie eine Hand nach der andern rückwärts setzt.

Das Gehen im Armstütz an einem Holmen oder im Querhandstütz.

Die Schülerin stellt sich in die Mitte des Barrens, so daß sie mit dem Gesichte nach dem einen Holmen gekehrt ist und den andern im Rücken hat. Hierauf schwingt sie sich in den Querhandstütz, d. h. sie erfaßt den einen Holmen vor sich mit beiden Händen und schwingt sich in die Höhe, so daß die Arme und der Körper gestreckt sind. Die Finger werden nach außen, die Daumen nach innen gerichtet. Hierauf setzt sie die Hände, eine nach der andern, vor und zurück wie bei'm Gehen im Armstütz.

Das Hüpfen im Armstütz.

Die Schülerin schwingt sich in den Armstütz und setzt nun die Hände, nicht eine nach der andern, sondern beide zugleich fort, wodurch eine hüpfende Fortbewegung entsteht, welche bis

an das Ende des Barrens fortgesetzt und dann rückwärts gemacht wird wie bei'm Gehen im Armstütz.

Dieselbe Bewegung kann auch im Querhandstütz ausgeführt werden und dann kann man

das Gehen im Stütz auf beiden Unterarmen oder im Unterarmstütz,

sowie

das Hüpfen im Unterarmstütz

vornehmen.

Bei diesen Uebungen ergreift die Schülerin mit beiden Händen die Holmen aus der Mitte des Barrens, legt die Unterarme ebenfalls auf die Holmen und geht oder hüpft, wie oben beschrieben, vor- und rückwärts, wobei auch die Unterarme mit auf den Holmen fortrutschen.

das Gehen im Stütz mit gekrümmten Armen.

und

das Hüpfen im Stütz mit gekrümmten Armen

sind die nämlichen Bewegungen, nur mit dem Unterschiede, daß sich die Schülerin aus dem Stütz wie bei'm Holmküssen so weit herabläßt, daß die Schultern und die Hände beinahe in gleicher Höhe sich befinden und sie mit also gekrümmten Ellenbogen vor- und rückwärts geht und hüpft.

Alle die eben beschriebenen Uebungen im Stütz, so wie das noch folgende Wippen in demselben stärken die Muskeln der Ober- und Unterarme, so wie die der Brust außerordentlich; denn die beginnende Schülerin vermag sich bei'm ersten Anfange nur wenige Augenblicke im Stütz zu erhalten, die Schwäche nöthigt sie sehr bald, wieder abzulassen, aber in sehr kurzer Zeit sind ihre Muskeln in soweit gekräftigt, daß sie diese Uebungen im Stütz mit Leichtigkeit aushalten kann.

Die Seejungfer.

Die Schülerin stellt sich so weit in den Barren, daß bei'm Rückwärtsausstrecken die Füße am Ende des Barrens sich befinden, greift dann mit beiden Händen unter beide Holme hinweg auf die äußere Seite derselben, so daß die Fingerspitzen über die Holmen zu liegen kommen und dieselben festhalten. Hierauf streckt sie den Körper, schwingt die Füße in die Höhe, legt die Fußspitzen von innen nach außen auf die oberen Flächen der beiden Holmen und läßt den übrigen Körper herab. Hierbei ist vorzüglich darauf zu sehen, daß der Kopf gerade in die Höhe gestreckt werde.

In dieser Lage versucht man nun auch

das Gehen der Seejungfer,

indem man zuerst die rechte Hand und den rechten Fuß vorwärts setzt und dann auch mit der linken Hand und dem linken Fuße sich auf eben dieselbe Weise fortbewegt, bis man, wie bei'm Gehen im Stütz, am andern Ende des Barrens angelangt ist. Eben so bewegt sich die Schülerin zurück.

Nach dieser Uebung wird auch das schwierigere

Hüpfen der Seejungfer

der Schülerin möglich werden, wobei sie sich in der oben beschriebenen Lage der Seejungfer mit beiden Händen zugleich vorwärts schnellt und die Füße nachzieht.

Das Wippen im Armstütz.

Die Schülerin hebt sich in den Armstütz und schwingt den auf den gestreckten Armen ruhenden Körper aus dem Schultergelenke gleich einem Pendel vor- und rückwärts. Bei diesen Bewegungen bleibt der Körper immer gestreckt, das Rückgat wird gebogen, der Kopf gerade gehalten, die Beine wohl an einander geschlossen und die Fußspitzen auswärts und abwärts gerichtet. Ueberhaupt darf auch bei diesen, die Kräftigung des Körpers bezweckenden Uebungen die Wohlanständigkeit in den Bewegungen nicht aus dem Auge gelassen werden. Das Wippen läßt man nach und nach immer höher und stärker üben, so daß der Körper während desselben sowohl vorwärts als rückwärts beinahe in eine horizontale Lage kommt. Will die Schülerin aufhören zu wippen, so erfolgt anfänglich der Niedersprung, jedoch jedes Mal rückwärts im Barren, später muß

der Aussprung vorwärts

geübt werden, wobei die Schülerin den Körper, wenn er sich bei'm Vorwärtswippen in der höchsten Erhebung befindet, mit an einander geschlossenen Beinen seitwärts über den einen Holmen schwingt und während des Schwunges die Hände losläßt, so daß sie außerhalb des Barrens zur Seite desselben zu stehen kommt. Die Fersen bleiben an einander geschlossen. Der Niedersprung erfolgt auf beiden Fußspitzen zugleich, indem die Kniemuskeln etwas losgelassen werden, und diejenige Hand, welche den Holmen, über welchen sich die Schülerin schwingt, erfaßt hat, bleibt auf demselben ruhen.

Um den Körper gleichmäßig auszubilden, mag dieser Abschwung vorwärts, rechts und links, und eben so rückwärts geübt werden.

Der Aussprung rückwärts

kann nur geschehen, wenn die Schülerin am Ende des Barrens wippet, und erfolgt, wenn sie bei'm Rückwärtswippen hinten herausspringt.

Während die Hände die Holmen verlassen, geben sie dem Körper einen kleinen Abstoß, so daß er ein bis zwei Schritt vom Barren entfernt gerade zu stehen kommt. Bei'm Niedersprunge, welcher ebenfalls mit geschlossenen Fersen und auf beide Füße zugleich, deren Spitzen zuerst den Boden berühren müssen, zu bewirken ist, darf der Körper nicht zu viel vorfallen.

Das Wippen im Unterarmstütz.

Die Schülerin schwingt sich zuerst in den Armstütz, läßt sich von da in den Unterarmstütz herab und wippt dann wie vorher. Der Aussprung aus dem Unterarmstütze bei Beendigung des Wippens ist schwieriger als der aus dem Armstütz. Zuerst mag die Schülerin den Aussprung hinten seitwärts heraus, dann den vorn seitwärts heraus versuchen. Kein Theil des Körpers, außer den Händen und Unterarmen, darf dabei die Holmen berühren.

Das Wippen im Armstütz mit gekrümmten Armen.

Nachdem sich die Schülerin in den Armstütz erhoben hat, läßt sie sich wieder so weit herab, daß sie die Holmen küssen kann, und wippt dann mit gestrecktem Körper höchstens etwas über Barrenhöhe. Den Anfängerinnen und ungeübteren Schülerinnen kann man es nachsehen, wenn sie die Kniee bei'm Wippen etwas krümmen, die Geübteren aber müssen den Körper wohl gestreckt halten. Der leichtere Ausschwung ist auch hier der bei'm Zurückwippen seitwärts, der schwerere der bei'm Vorwärtswippen seitwärts.

Diese Uebung ist sehr heilsam, da sie die Schultern zurückdrückt und dadurch die Brust erweitert und den Lungen das freie Athmen erleichtert.

Das Wippen im Armstütz läßt sich auch mit dem im Stütz mit gekrümmten Armen verbinden, wenn man während des Schwunges die Arme abwechselnd krümmt und streckt, und zwar so, daß man bei'm Rückwärtswippen die Arme krümmt und bei'm Vorwärtswippen dieselben jedes Mal wieder streckt.

Die Schlange.

Nachdem sich die Schülerin in den Armstütz geschwungen hat, wippt sie sich aus diesem vorwärts in den Seitsitz rechts außerhalb des Holmen, d. h. sie schwingt ihre Beine vorwärts über den rechten Holmen hinweg, so daß sie auf denselben zu sitzen kommt und ihre Beine außerhalb des Barrens herabhängen. Aus diesem Seitsitze erhebt sie sich wieder und schwingt sich in den Seitstütz, von welchem schon gesprochen worden ist, rückwärts links, hierauf in den Seitsitz vorwärts links und von da in den Seitsitz rückwärts rechts. Hat sie dieses gethan, so wiederholt sie dieselbe Uebung, indem sie aus dem Seitsitze rück-

wärts rechts wieder in den Seitsitz vorwärts rechts sich begiebt und die beschriebenen Bewegungen nochmals ausführt. Daraus entsteht diese Figur:

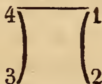


Größere Fertigkeit in den Barrenübungen ist erforderlich, wenn diese Bewegungen, die wir die Schlange genannt haben, im Unterarmstütz oder im Stütz mit gekrümmten Armen ausgeführt werden sollen.

Der halbe Mond.

Die Schülerin, welche sich in den Armstütz erhoben, schwingt sich aus demselben in den Seitsitz vorwärts rechts außerhalb des Holmen, aus diesem in den Seitsitz vorwärts links und hieraus wieder zurück. Nachdem sie dieses einige Mal wiederholt, schwingt sie sich in den Seitsitz rückwärts links wieder zurück und so fort. Die Arme bleiben während dieser Bewegung unveränderlich auf ihrer Stelle im Stütz.

Eine Veränderung dieser Uebung ist es, wenn man die Schülerin sich aus dem Seitsitze vorwärts rechts in den Seitsitz rückwärts rechts, aus diesem in den Seitsitz rückwärts links, hierauf in den Seitsitz vorwärts links und aus diesem in den Seitsitz vorwärts rechts schwingen läßt, so daß folgende Figur entsteht:



Diese Uebungen werden in der Mitte des Barrens vorgenommen, da außerdem die Schülerin leicht auf die Enden des Holmen aufschlagen könnte.

Daß die Barrenübungen noch außerordentlich sich vervielfältigen lassen, bedarf keiner Erwähnung. Für Knaben würden die eben beschriebenen Uebungen nicht hinreichend sein, da sie ungemein viel dazu beitragen, die Glieder zu stärken, kräftigen, geschmeidig und gewandt zu machen; für Mädchen jedoch werden die gegebenen genügen, ja ich erlaube mir, zu bemerken, daß ich mehre von diesen Uebungen meine Schülerinnen noch nicht habe machen lassen. Daher kann vielleicht der Lehrer den Umständen gemäß einige hinweglassen oder auch noch einige passende hinzufügen.

Das Klettern am Knotenseile.

Vom Klettern nur so viel, als nöthig ist, um in vorkommenden Fällen sich aus Gefahr erretten zu können, der wir doch Alle, Männer wie Frauen, unterworfen sind. In das Seil werden in gleichmäßigen Zwischenräumen ungefähr 8 bis 12 Zoll von einander entfernte Knoten, die am beßten und haltbarsten von dem Riemer verfertigt werden, angebracht, an welchen bei'm Hinauf- wie bei'm Herabsteigen Hände und Füße Ruhepunkte finden, wodurch das Klettern sehr leicht wird. Ein solches Seil kann z. B. bei Feuersgefahr mittels mehrer in einander gesteckter Stangen von außen bis in die obersten Stockwerke gebracht werden. Die oberste Stange, an welcher das Seil sich befindet, wird von der in Gefahr schwebenden Person abgenommen, in die Mitte derselben geschoben und dieselbe zwischen den Fenstern und den Wänden querübergelegt, worauf man sicher und leicht an dem Seile herabsteigen kann.

Uebungen am schwebenden Stabe.

Diese leichten Uebungen eignen sich sehr für die weibliche Jugend; denn bei dem wenigen Kraftaufwande, den sie erfordern, sind sie doch der Gesundheit, Ausbildung und Kräftigung des Körpers sehr nützlich. Auch das kleine und schwächliche Mädchen ist ihnen gewachsen. Sie stärken die Muskeln, dehnen die Glieder aus, machen sie geschmeidig, befördern das Wachsthum und beugen besonders den Verkrümmungen des Rückgrats, dem Schiefwerden und andern Unregelmäßigkeiten vor.

Die Vorrichtung zu diesen Uebungen ist sehr einfach: zwei starke, eiserne Haken werden in einer Entfernung von ungefähr 3 Fuß von einander in der Decke fest eingeschraubt. In diese beiden Haken werden zwei, an den Enden mit Oesen versehene Leinen eingehakt, welche so weit herabhängen, daß sie ungefähr noch 5 bis 6 Fuß vom Boden entfernt sind. An den herabhängenden Enden sind ebenfalls Oesen angebracht und zwar mehre über einander, damit man durch dieselben den Stab bald höher, bald niedriger stecken kann, je nachdem die sich Uebende oder die Uebung es erheischt.

Die Uebungen an diesem schwebenden Stabe sind nun zuerst Ziehübungen und dann Schwungübungen, von denen wir hier einige aufführen wollen, indem wir die leichte Vervielfältigung derselben dem Lehrer und vielleicht auch der Erfindunggabe der Schülerin selbst überlassen.

Das abwechselnde Zurückschieben der Füße mit gestreckten Knieen.

Die Schülerin legt beide Hände auf den Stab, und indem sie das eine — wir wollen annehmen das rechte — Knie biegt und denselben Fuß fest auf den Boden setzt, schiebt sie den linken auf der Fußspitze so weit als nur möglich zurück, wobei das Knie immer wohlgestreckt bleibt. Der Oberkörper wird während des Zurückschiebens wohl aus den Hüften herausgehoben und das Rückgrat gebogen. Ist der linke Fuß so weit als möglich hinausgeschoben, so wird er langsam wieder zurückgezogen, worauf dann dieser auf dem Boden fest stehen bleibt und der rechte zurückgeschoben wird wie vorher der linke. So mit beiden Füßen abwechselnd wird diese Uebung mehrmals hinter einander wiederholt.

Das Zurückschieben beider Füße zugleich mit gestreckten Knieen.

Die Schülerin legt beide Hände auf den Stab und schiebt auf obige Weise beide Füße zugleich so weit zurück, bis die Kniemuskeln völlig angespannt sind, wobei das Rückgrat gebogen wird. Hat sich die Schülerin also zurückgeschoben, so ergreift der Lehrer, welcher vor dem Stabe steht, denselben und die Hände der Schülerin und zieht dieselbe so viel als möglich vor und darauf wieder zurück, ohne daß sie die angespannten Kniemuskeln erschlaffen läßt. Es wird dieses einige Male wiederholt.

Die Schwingungen mittelst Anhangs der Hände und Abstoßes der Füße.

Der Stab wird so hoch gehängt, daß die Schülerin denselben nur mit gestrecktem Körper und mit gestreckten Armen erreichen kann. Hat sie ihn ergriffen, so schwingt sie sich durch Abstoß bald des rechten, bald des linken Fußes vom Boden abwechselnd vor- und rückwärts.

Die Schwingungen ohne Abstoß.

Dieß ist die vorige Uebung, nur mit dem Unterschiede, daß die Schülerin sich nicht selbst in den Schwung bringt und darin erhält, sondern daß der Lehrer ihr den Schwung giebt und denselben durch Zurück- und Vorschnellen der Unterschenkeln unterhält.

Die Schwingungen im Armhange mit Aufgriff an den Leinen.

Die Schülerin stellt sich mit dem Rücken vor den Stab, so daß derselbe am Rücken anliegt, geht mit beiden Armen über denselben hinüber und ergreift so, ungefähr 12 Zoll von demselben aufwärts, links und rechts mit beiden Händen die Leinen und

läßt sich hierauf von dem Lehrer in den Schwung bringen, in welchem sie sich, wie bei der vorigen Uebung, erhält.

Die Schwingungen im Armhange ohne Aufgriff an den Leinen.

Nachdem sich die Schülerin abermals mit dem Rücken vor den Stab gestellt hat, bewegt sie beide Arme über denselben hinweg, dann die Unterarme nach vorn und legt die Hände an beiden Seiten der Brust so fest als möglich flach an, denn außerdem könnte sie leicht herabgleiten; man kann deßhalb der Schülerin, ehe sie die richtige Lage des Stabes erhalten hat, erlauben, anstatt die Hände anzulegen, erst das Kleid an beiden Seiten fest zu erfassen, um sich so mit größerer Sicherheit erhalten zu können. Der Lehrer bringt die Schülerin in den Schwung.

Der Schwung im Stütz.

Hierbei ist der Stab niedriger zu hängen als bei den vorigen Uebungen. Die Schülerin stellt sich mit dem Leibe vor denselben und legt beide Hände so auf, daß die Daumen nach ihrem Körper zu gerichtet sind. Die Arme, wie auch der Körper, werden gestreckt, doch wird der Oberkörper ein wenig vorgeneigt und die Leinen mehr nach demselben zugeschoben, damit die Arme sich vor denselben befinden. Der Lehrer bringt die Schülerin in einen mäßigen Schwung, ein heftiger würde den Körper leicht aus dem Gleichgewichte bringen.

Kreisschwung-, Kreislauf- und Kreisspringlauf-Uebungen.

Zu diesen für Mädchen sehr geeigneten Uebungen wird folgende Vorrichtung erfordert:

An der Decke des Saales oder, wenn die Uebungen im Freien stattfinden, an einem auf zwei Säulen fest ruhenden Balken wird eine Ringschraube, die sich leicht um ihre Axe dreht, an einen starken Haken angehängt, welcher fest eingeschraubt sein muß. Durch diesen Ring wird ein ungefähr zwei Zoll breiter Riemen gezogen. Beide Theile des Riemens sind oben etwa zwölf Zoll lang zusammengenäht. Das eine Ende des Riemens ist mit Löchern versehen, und ein anderer Theil, ebenfalls zusammengenäht, bildet gleichsam eine große Oese, an deren Ende eine große eiserne Schnalle, mit Leder überzogen, sich befindet, um ihn an dem andern Riemen höher oder tiefer, je nachdem es nöthig ist, anschnallen zu können. Durch diese

Oese wird eine starke Leine gezogen, deren beide Enden ebenfalls Oesen haben, welche ungefähr 4, 6 oder 8 Fuß vom Boden entfernt sind. Durch eine dieser Oesen wird ein $1\frac{1}{2}$ bis $1\frac{3}{4}$ Zoll starker und 18 bis 24 Zoll langer Stab von hartem Holze gesteckt, an dessen beiden Enden sich Kugeln befinden, welche an- und abgeschraubt werden können.

Man kann auch an einer Ringschraube zwei Vorrichtungen anbringen, damit die folgenden Uebungen von zwei Schülerinnen zugleich ausgeführt werden können.

An diesen herabhängenden Stäben dürften nun folgende Uebungen vorgenommen werden:

Der Kreisschwung im Anhange mit gestreckten Armen.

Die Schülerin ergreift den Stab an beiden Händen mit Auf- oder Untergriff*) und bringt ihren Körper durch Anziehen der Beine oder auch mit gestreckten Knieen, geschlossenen Fersen und abwärts gedrückten Fußspitzen, weßhalb im letztern Falle der Stab verhältnißmäßig höher gehängt werden muß, in die Schwebe. Die also im Hange sich befindende Schülerin führt der Lehrer einige Male im Kreise herum, um sie in den Schwung zu bringen, worauf sie sich allein weiter schwingen muß.

Der Kreisschwung im Anhange mit gebogenen Armen.

Dieß ist dieselbe Uebung mit der angegebenen Abänderung, wo bei der Stab mit Untergriff erfaßt wird.

Beide Uebungen können auch nur an einer Hand vollzogen werden, wozu jedoch eine weit größere Fertigkeit und Muskelkraft erforderlich ist.

Der Kreisschwung im Anhange mit Zweigriff

kann wie die vorhergehenden Uebungen sowohl mit gestreckten als auch mit gekrümmten Armen ausgeführt werden.

Der Kreisschwung im Stütz.

Die Schülerin ergreift den Stab mit Aufgriff und erhebt sich in den Stütz, so daß die beiden Arme vor die Leinen, an welchen der Stab hängt, und diese hinter erstere kommen, und der in der Schwebe befindliche Körper auf diese Weise im Gleichgewichte erhalten wird. Der Lehrer muß die sich Uebende ebenfalls in den Schwung bringen.

---

*) Der Auf-, Unter- und Zweigriff ist weiter unten bei den Reckübungen beschrieben.

Der Kreisschwung im Rückhange.

Dieser wird mit Aufgriff beider Hände an den Leinen vollzogen. Dabei stellt sich die Schülerin so, daß der Stab än den Rücken zu liegen kommt. Beide Arme schlagen sich von innen nach außen um die Leinen herum, welche die Hände fest umgreifen. Der übrige Körper wird wohl gestreckt in der Schwebe erhalten und vom Lehrer im Kreise herum in den Schwung gebracht.

Derselbe Kreisschwung im Rückhange kann auch ohne Aufgriff an den Leinen vollzogen werden. Die Schülerin stellt sich mit dem Rücken an den Stab, geht mit beiden Armen von oben über denselben nach hinten hinweg und legt beide Hände flach an beiden Seiten der Brust fest an, so daß die Spitzen der Finger ger beider Hände gegeneinander gerichtet sind. Die Last des Körpers muß dabei mehr im Oberarmbeine als im Ellenbogengelenke ruhen. In dieser Haltung bringt der Lehrer die Schülerin in den Schwung.

Der Kreislauf mit Anhang beider Hände.

Die Schülerin ergreift den Stab mit Aufgriff, hebt aber ihre Füße nicht vom Fußboden empor, sondern geht zuerst langsam, dann läuft sie im Trabe und endlich im Galopp im Kreise herum, jedoch nicht bis zur völligen Ermüdung.

Hierauf kann man noch nachstehende Uebungen folgen lassen, welche keiner nähern Erklärung bedürfen:

Kreislauf mit Anhang einer Hand und gestrecktem Arm, abwechselnd.
Kreislauf im Unterarmhang, sowohl in beiden Armen als in einem.
Kreishüpfen im Anhange mit beiden Armen sowohl, als auch mit einem Arme.
Kreislauf mit Sprung, d. h. so, daß, während der äußere Fuß läuft, der innere springt.
Rückwärtslauf im Galopp.
Kreislauf im Anhange mit beiden Händen und mit Uebertreten, vor= und rückwärts.
Springlauf im Kreise mit abwechselnden Füßen, sowohl im Anhange mit beiden Händen, als auch mit einer Hand.
Galopplauf mit beiden Füßen abstoßend.
Halber und ganzer Kreisschwung oder Wellenschwung.

Daß diese Uebungen noch sehr vervielfältigt werden können, ist leicht einzusehen, und da dieselben bei gehöriger Mäßigung sehr heilsam und für den weiblichen Körper besonders passend sind, so wird der Lehrer auch wohlthun, sie zu vervielfältigen. Bei den verschiedenen Arten des Kreislaufes sind alle Theile des Körpers thätig. Die Hände und die Füße tragen den Körper im Kreise herum, dadurch wird nicht nur die Muskelkraft überhaupt, son=

dern auch insbesondere die Schnellkraft der Füße vermehrt. Die Schwungübungen sind ein Mittel gegen den Schwindel und greifen bei mäßigem Gebrauche die Brust, selbst bei zarterer Körperkonstitution, keineswegs an, sondern stärken und erweitern vielmehr dieselbe. Jede dieser Uebungen muß beendigt werden, sobald die Schülerin ermüdet ist; jedoch darf sie den Stab nicht in vollem Schwunge loslassen, sondern erst dann, wenn sich die Schwungkraft in so weit vermindert hat, daß sie ohne Mühe im Stande ist, sich stehend zu erhalten.

Die Reckübungen.

Diese Uebungen sind für den Körper nicht minder nützlich als die vorhergehenden; jedoch müssen wir auch von diesen den größeren Theil der männlichen Jugend überlassen, da nur der kleinere Theil dieser zahlreichen und heilsamen Uebungen dem weiblichen Körper angemessen erscheint.

Das Gerüst, an welchem diese Uebungen vorgenommen werden, heißt das Reck, dieses besteht aus einer $1\frac{3}{4}$ bis $2\frac{1}{4}$ Zoll im Durchmesser starken, und ungefähr 6 bis 7 Fuß langen Stange aus festem, gewöhnlich buchenem Holze, welche auf zwei Säulen ruht, die fest in die Erde gegraben oder, wenn die Uebungen im Saale stattfinden, fest auf dem Boden angeschraubt sein müssen, damit sie nicht wanken. Um die Höhe des Recks den verschiedenen Größen der Schülerinnen anpassen zu können, müssen sich in den Säulen mehre Löcher befinden, durch welche die Stange, je nach der Länge der sich Uebenden, bald hoch, bald tief gesteckt werden kann und in welche sie genau paßt. Die Stange aber darf sich durchaus nicht drehen, was man durch zwei Stifte oder eiserne Bolzen, die quer durch die Säulen und die Reckstange geschoben werden, verhindern kann.

Für die Anfängerinnen mag die Reckstange scheitelhoch sein, für Geübtere aber höher, etwa so hoch, daß sie dieselbe mit den Fingerspitzen berühren, wenn sie Arme und Hände gestreckt gerade über den Kopf emporheben, oder auch noch etwas aufspringen müssen, wenn sie dieselbe erreichen wollen.

Vor dem Beginnen der Uebungen selbst hat der Lehrer seinen Schülerinnen einige Belehrungen über den Stand und die Griffe zu geben. Der **Stand** nämlich, von welchem aus die Reckübungen gemacht werden, ist entweder:

Seitstand vorwärts, d. i. die Stellung vor der Reckstange, bei welcher das Gesicht derselben zugewendet und die Linie der Schultern mit derselben gleichlaufend ist, oder:

Seitstand rückwärts, d. i. dieselbe Stellung, nur mit dem Unterschiede, daß nicht das Gesicht, sondern das Hinterhaupt der Stange zugewendet ist, oder:

Querstand, d. i. die Stellung unter der Stange, wobei man nach dem einen Ende derselben hinsieht.

Die Griffe aber sind folgende:

Der Aufgriff. Die im Seitstande vorwärts stehende Schülerin erfaßt mit den Händen die Stange so, daß beide Daumen gegen einander zugewendet und nach innen gekehrt sind.

Der Untergriff ist die dem Aufgriffe entgegengesetzte Umfassung der Stange, so daß die Innenseite der Hände dem Gesichte der Schülerin zugewendet ist, die beiden Daumen aber von einander abgewendet und nach außen gekehrt sind.

Der Zweigriff. Die Schülerin stellt sich in den Querstand und umfaßt die Stange so, daß sie beide Daumen nach einer und derselben Seite hin gerichtet hält, während im Auf- und Untergriffe dieselben immer einander entgegen hingewendet sind.

Hiernach beginnt zuvörderst:

Das Aufziehen oder das Ziehklimmen.

Dieses besteht darin, daß der Körper, indem die Hände entweder den Auf-, Unter- oder Zweigriff machen, durch die Kraft der Arme bis zum Ueberschauen, Anmunden, Ueberkinnen, oder bei'm Zweigriffe bis an die Schultern emporgehoben wird. Dieses muß abwechselnd auf die Dauer fleißig geübt werden.

Das Heben

kann ebenfalls mittels Auf-, Unter- und Zweigriffs geschehen, wobei aber die gestreckten oder auch gekrümmten Arme zur Hebung selbst nichts beitragen, sondern der Körper der Schülerin sich durch die Kraft der Bauch- und Rückenmuskeln zusammen und in die Höhe zieht oder krümmt. Auch dieses muß abwechselnd und auf die Dauer geübt werden.

Die Hangübungen.

1) mit Aufgriff. Die Schülerin stellt sich in den Seitstand, erfaßt die Stange mit Aufgriff und wird nun unter derselben mit gestreckten Armen und vom Boden erhobenen Füßen so hängen, daß die Schulterlinie mit der Stange gleichlaufend ist.

2) mit Untergriff. Ist ganz dasselbe, nur mit der angegebenen Veränderung des Griffes.

3) mit Zweigriff. Die Schülerin stellt sich in den Querstand und erfaßt die Stange mit dem Zweigriffe. Die Arme sind gestreckt und die Füße vom Boden erhoben wie vorher.

4) mit gekrümmten Armen. Die Hangübungen mit den drei verschiedenen Griffen werden wiederholt, aber mit der Veränderung, daß die Schülerin, statt die Arme zu strecken, die

Ellenbogen krümmend, ihren Körper so weit heraufzieht, daß sie mit dem Kopfe über die Stange hinaussieht und dieselbe sich in der Gegend ihrer Brust befindet. Bei'm Hange mit Zweigriff wird sich der Kopf entweder zur rechten oder zur linken Seite derselben befinden.

5) der Hang im Ellenbogengelenke. Zuerst erfaßt die Schülerin die Stange mit Aufgriff, zieht sich dann mit gekrümmten Armen in den Hang herauf, hebt sich bis zur Höhe der Brust und legt die Arme so auf die Stange, daß die untere Fläche des Ellenbogens und das Ellenbogengelenk auf derselben ruhen. Die Hände liegen über die Stange hinaus und die Füße sind gestreckt.

6) der Hang im Oberarm. Die Schülerin begiebt sich auf eben beschriebene Weise wieder in den Hang, jedoch darf dießmal die Last des Körpers nicht von den Ellenbogengelenken unterstützt werden, sondern dieß von den Oberarmbeinen geschehen, nämlich so, daß die Stange unter beiden Schultergelenken hinweggeht, daß also die beiden Oberarme auf der Reckstange ruhen. Die Arme werden entweder gestreckt und hängen herab oder die Hände halten dabei die Stange fest.

7) der Armhang rücklings oder die Kreuzbiegung. Diese Hangart ist dieselbe wie die vorige, nur umgekehrt, nämlich, daß nicht die Brust, sondern der Rücken an der Stange liegt; diese geht zwischen dem Rücken und den beiden Armen durch, jedoch muß auch hier die Last des Körpers mehr von den Oberarmbeinen als von den Ellenbogengelenken getragen werden, was schon einmal bei den Kreisschwungübungen gesagt worden ist. Die Hände müssen an beiden Seiten der Brust fest angedrückt sein. Der übrige Körper ist gestreckt.

Alle diese eben erwähnten Hangarten können auch blos mit einer Hand oder einem Arme ausgeführt werden.

Der Stütz.

1) Seitstütz. Die Schülerin ergreift die Reckstange mit Auf-, Unter- oder Zweigriff und zieht ihren gestreckten Körper so weit herauf, bis die Arme ebenfalls gestreckt sind und der Körper so im Stütz herabhängt. Dasselbe kann auch rückwärts geschehen, nämlich so, daß die Schülerin die Reckstange nicht vor der Brust oder vielmehr vor dem Leibe hat, sondern daß sie sich hinter ihrem Rücken befindet.

2) der Stütz aus dem Seitsitze. Wie vorher zieht die Schülerin ihren Körper an der Reckstange herauf und setzt sich auf dieselbe, so daß ihre beiden Beine auf einer Seite herabhängen. Die Hände halten die Stange mit Auf- oder Untergriff umfaßt. Aus diesem Seitsitze erhebt sie den Körper von der Stange in die Schwebe.

3) der Stütz mit gekrümmten Armen. Befindet sich die Schülerin im Seitsitze mit Untergriff, so läßt sie den gestreckten Körper so weit herab, daß die Stange oberhalb der Hüften an dem Körper anliegt, wobei die Arme gekrümmt werden müssen.

Das Handeln.

Diese Uebung dient vorzüglich zur Stärkung der Armmuskeln und man kann ihr als Vorübung:

das Aufziehen vorangehen lassen. Dasselbe kann mit Auf-, Unter- und Zweigriff geschehen. Hat die Schülerin mit einem dieser Griffe die Stange erfaßt, so hebt sie den gestreckten Körper so weit über die Stange in die Höhe, daß dieselbe an ihre Brust anzuliegen kommt, und läßt ihn dann von da wieder so weit herab, daß die Arme sich strecken, wobei jedoch die Füße den Boden nicht berühren dürfen. Hierauf zieht sie sich wieder in die Höhe und wechselt so mit Aufziehen und Niederlassen ab.

Hierdurch ist wohl vorbereitet auf folgende Uebungen:

1) das Fortgehen. Nachdem die Reckstange mit einem der drei Griffe erfaßt worden ist, setzt die Schülerin eine Hand um die andere seitwärts weiter, wodurch der frei herabhängende Körper nachgezogen wird. Dieses wird bis an das Ende des Recks, wo dann der Gang eben so bis zum andern Ende zurück gemacht wird, fortgesetzt.

2) das Forthüpfen. Anstatt die Hände wie bei'm Fortgehen eine nach der andern weiter zu setzen, setzt die Schülerin jetzt beide zugleich weiter, wodurch eine hüpfende Bewegung entsteht, da der Körper bei seiner Weiterbeförderung genöthigt ist, sich einen kleinen Schwung zu geben, wobei aber die Beine nicht bedeutend gekrümmt werden dürfen.

Diese Uebung kann auch mit einer Hand gemacht werden, wobei die andere, außer Thätigkeit gesetzte, gerade an der Seite herabhängt, oder auch mit Auf- und Untergriff abwechselnd, wobei die Schülerin nach jedem Aufschnellen die Hände rasch aus dem Aufgriffe in den Untergriff und so wieder umgekehrt aus dem Untergriffe in den Aufgriff bringt.

Wenn diese Uebungen mit gestreckten Armen ausgeführt worden sind, so können sie dann mit gekrümmten Armen wiederholt werden.

3) das Handeln mit Drehung des Körpers. Die Schülerin faßt die Reckstange mit Aufgriff und begiebt sich in den Seithang, dann läßt sie die rechte Hand los, dreht den Körper vorwärts nach der linken Seite und faßt die Reckstange auf der Seite, auf welcher sich die linke Hand befindet, neben dieser weiter vorn an, und zwar so, daß nun beide Hände sich im Aufgriffe befinden. Ist dieses geschehen, so läßt

sie die linke Hand los, dreht den Körper wieder auf beschriebene Weise und bringt erstere neben der rechten auf die Stange, worauf sich beide Hände wieder im Aufgriffe befinden. Auf diese Art schreitet sie bis zum Ende der Stange fort, und dort angelangt, geht sie in denselben Bewegungen wieder zurück.

Dieses Fortgehen mit Drehung des Körpers kann eben sowohl mit Untergriff ausgeführt werden.

Ferner können auch das Fortgehen und das Forthüpfen im Stütz und im Seitsitz geübt werden, was nach dem Vorhergesagten keiner weiteren Erklärung bedarf.

Das Wippen.

Das Wippen am Reck, ähnlich dem Wippen am Barren, ist eine durch Vor- und Rückwärtsschwingen des Körpers hervorgebrachte theilweise Drehung an der Reckstange, welche deren Axe ist. Es entsteht durch diese Schwingung theils eine Viertel-, theils eine halbe Drehung, welche in sehr verschiedenen Lagen und Hangarten ausgeführt werden kann.

1) das Wippen im Hange mit Aufgriff, wobei eine halbe Drehung bewirkt werden soll, und der Körper gestreckt sein muß.

2) das Wippen im Hange mit gekrümmten Armen, wobei eine Viertel- oder auch eine halbe Drehung stattfinden kann.

3) im Stütz.

4) im Armhange und

5) im Stütz mit gekrümmten Armen.

Das stärkere oder geringere Wippen hängt von der größeren oder geringeren Uebung, Fertigkeit und Kraft der Schülerin ab.

Diese nur wenigen Reckübungen scheinen für Mädchen hinreichend zu sein, für Knaben giebt es deren noch eine sehr große Zahl, doch würde der Lehrer seine Schülerinnen aus den Grenzen der Weiblichkeit hinausführen, wenn er auch sie alle diejenigen, welche für den männlichen Körper nützlich und geeignet sind, üben lassen wollte.

Noch ist zu bemerken, daß unter das Reck Matratzen oder Strohkissen gelegt werden müssen, um einen möglichen Fall unschädlich zu machen.

Dresden, gedruckt bei Carl Ramming.

Fig. 1.



2.



12.



13.



14.



Fig. 1.

2

3

4.

5.

6

7.

8.

9

10.

11.

12.

13.

14

15

16

17.

18.

19

20.

21.

22


Taf. I.

10. 11.







21.







Fig. 27.



Fi

Fig. 32.



Taf II


Fig 23


Fig 24




Fig 26 Fig 27


Fig 28


Fig 29


Fig 30.


Fig 31


Fig 32

Fig. 23.

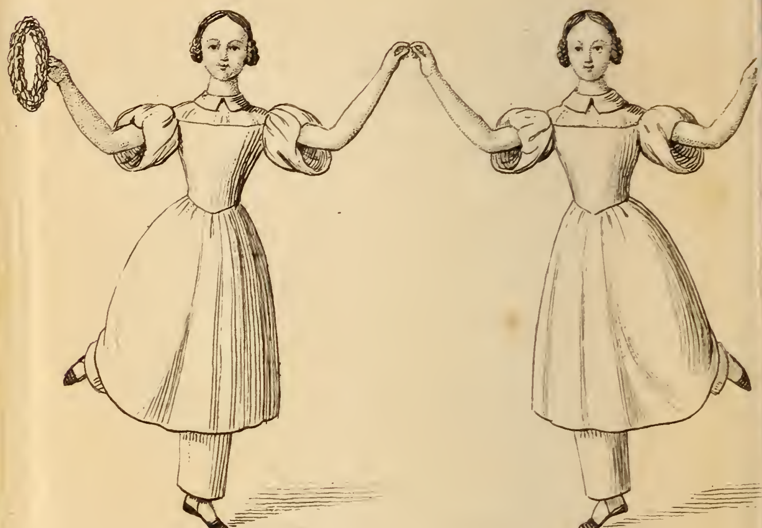


Fig. 28



Fig. 33.



Fig. 3



Fig. 33.



Fig. 34.



Fig. 35.



Fig. 36.



Fig. 37.



Fig. 35.





Fig. 41.

Fig. 46. *Fig. 47.*

Fig. 45.



Fig. 38.



Fig 39.



Fig. 40.



Fig 41.

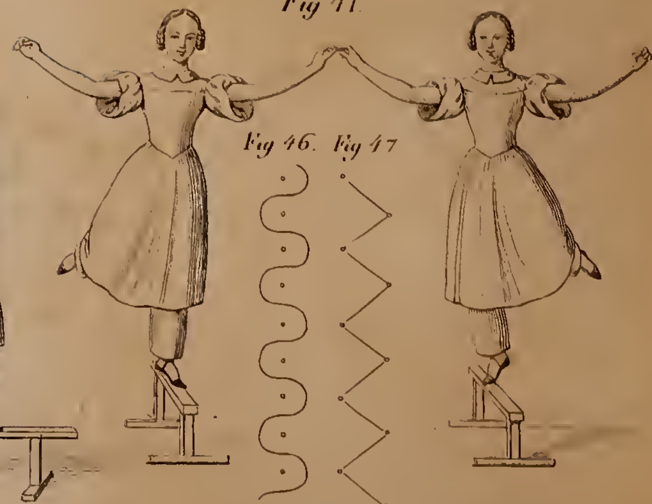


Fig 46. Fig 47



Fig. 42



Fig 43.



Fig. 44.

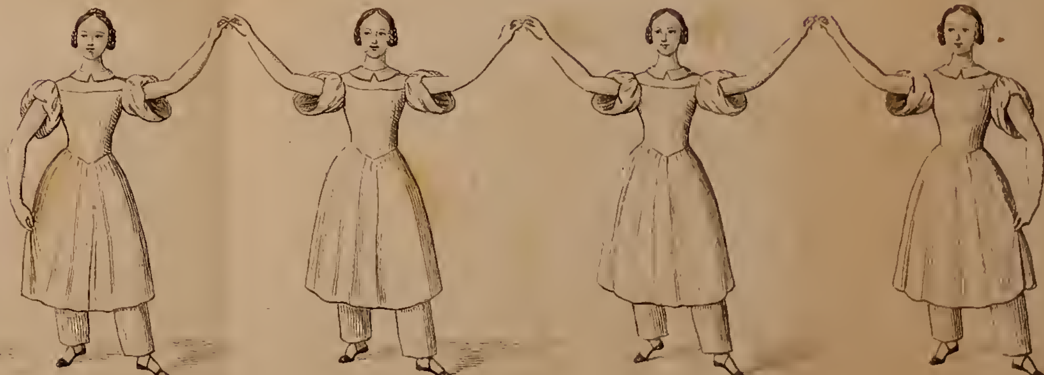


Fig. 45.



Fi

Fig. 42

F.




LIBRARY OF CONGRESS
0 020 565 589 A